



1 下準備をする



- ① 鮭に塩、こしょうをして10分くらいおく。
- ② 軽く水気をふき、薄力粉をまぶす。

2 焼く～盛りつけ



- ① フライパンを中火にかけ、油を熱してからバターを加える。
- ② 表を下にして魚を入れ、30秒くらいしたら弱火にし、フライパンをゆすりながら焼く。



●皮が見える方が表。盛りつけたときに上になる。



- ③ 魚のまわりが白っぽくなってきたら裏返し、もう片面も同様に焼く。
- ④ 皿に盛りつけ、つけ合わせとレモンを添える。

洋風 鮭のムニエル

ねらい ムニエルの作り方



難易度

エネルギー ● 196kcal
たんぱく質 ● 18.3g
脂質 ● 11.1g
塩分 ● 1.0g
繊維量 ● 0.2g



材 料	1人分	4人分
鮭	80g	(4切れ) 320g
塩	0.8g	(小1/2強) 3.2g
こしょう	少々	(小1弱) 2.4g
薄力粉	4g	(大2) 16g
油	5mL	(小4) 20mL
バター	4g	16g
レモン	1切れ	4切れ

つけ合わせ

粉ふきいも	20g	80g	→p.67
さいいげんのソテー	30g	120g	

チャレンジ タルタルソース

材 料 4人分

マヨネーズ (大8)	96g
卵	1個 →マヨネーズの50%
玉ねぎ	12g →マヨネーズの10%
ピクルス	12g →マヨネーズの10%
パセリ	2g →マヨネーズの2%

- ① 卵は固ゆでにし(沸騰したら12分間)、水にとり、殻をむき、みじん切りにする。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、水にさらしたのち、水を切っておく。

- ③ ピクルスもみじん切りにする。
- ④ パセリは葉の部分のみじん切りにし、ふきんに包んで、流水で洗い絞る。
- ⑤ マヨネーズに①～④の材料を混ぜる。

科学の目

塩と小麦粉のはたらき

ムニエルで塩をふってから小麦粉をつけるのは？

魚や肉に塩をふると、身がひきしまり焼きやすくなる。これは、表面の水分に塩が溶けて濃い食塩水の状態になるのを薄めようとして、中の水分が引き出されるためである。水分の出たきた魚に小麦粉をまぶすと、表面の水分は、

小麦粉が吸収し、同時に水に溶け出たうま味もたっぷり吸収する。これを加熱すると、うま味成分が保持され、こんがり香ばしい味と香りが楽しめる。ただし、小麦粉をまぶしたまま長時間おくと、水っぽくなり、焼きにくく、フライパンにこびりつきやすくなる。また、味も落ちるので注意が必要。