

レシピ紹介

白身魚のハーブムニエル



調理写真はタラを使用しています。

材料(2人分)

白身魚 2切れ
ハウス香りソルト＜イタリアンハーブミックス＞ 小さじ1
小麦粉 適量
オリーブ油 適量



作り方

- ① 白身魚に香りソルトを振りかける。小麦粉を全体につけ、余分な粉ははたく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を両面焼く。
- ③ 器に盛り、トマト等を添える。



天皇陛下御即位記念

第39回

全国豊かな海づくり大会

海づくり つながる未来 豊かな地域

令和元年 9月7日(土)・8日(日)

あきた大会

