

# ★しずまえ大賞 彩りキラキラ部門★

## しずまえヒラメのキラキラムニエル

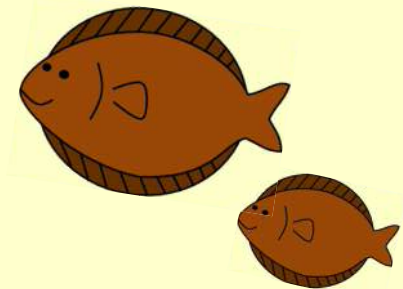
### 【材料（1品分）】

ヒラメ  
塩・こしょう  
小麦粉  
オリーブオイル  
イチゴ 3～4個  
オリーブオイル 20CC  
リンゴ酢 50CC  
レモン汁 適量  
塩 適量  
レタス・胡瓜・トマト



### 【作り方】

- ①ヒラメを5枚におろす。
- ②おろしたヒラメを適当なサイズに切る。（70gぐらい）
- ③切ったヒラメに塩・こしょうをし、小麦粉をまぶす。
- ④③をオリーブオイルで焼く。
- ⑤イチゴを適当な大きさに切る。
- ⑥オリーブオイル・リンゴ酢・レモン汁・塩とイチゴを和え、味を整える。
- ⑦レタス・きゅうり・トマトなど好みの野菜を添え、焼いたヒラメを置き、その上に⑥をかける。



【考案者】 わかすぎ （静岡市清水区巴町12-2）