

誰でも簡単!

フライパンひとつで簡単調理! カルシウムたっぷり!

鮎ステーキ



鮎を背開きにし、内蔵やエラを取り洗う。



フライパンで身の方から焼き上げる(この時、油を多めに入れます。)



開いた鮎の両面に塩、コショウを振りかけます。



中火で皮の方も焼き上げれば出来上がりです。

ポイント



開いた鮎を身から焼く時に、できるだけ油を多めに引いてください。骨までしっかり焼き上がり美味しく頂けます。



魚大好き料理人
まりえ

魚料理を中心とした飲食店を
経営。新進気鋭の若手女性料理人。

誰でも簡単!

フライパンひとつで簡単調理! カルシウムたっぷり!

鮎ステーキ



鮎を背開きにし、内蔵やエラを取り洗う。



フライパンで身の方から焼き上げる(この時、油を多めに入れます。)



開いた鮎の両面に塩、コショウを振りかけます。



中火で皮の方も焼き上げれば出来上がりです。

ポイント



開いた鮎を身から焼く時に、できるだけ油を多めに引いてください。骨までしっかり焼き上がり美味しく頂けます。



魚大好き料理人
まりえ

魚料理を中心とした飲食店を
経営。新進気鋭の若手女性料理人。