

## ここがポイント！

切身を小さく切ること子どもさんは食べやすくなります。

ご飯のおかずとして食べる時は、塩を減らし最後におしょうゆをかけると美味しいです。

## 材料 2人前

切身魚	2切
塩・コショウ	適量
小麦粉	適量
オリーブオイル またはサラダ油	大さじ1
バター	1かけ
お好みでおしょうゆ	適量

## 作り方

1. 切身魚は半分に切り食べやすい大きさにし、両面に塩・コショウをし、小麦粉をまぶす。
2. フライパンにオリーブオイルかサラダ油を熱し、切身を入れて両面を焼く。
3. ②を皿に盛り、トッピングにバターをのせる。

## 私の工夫