

◎ Recipe 🍴 白身魚のフライのビーツソース添え



sakae's ouchi cafe

Ouchi cafe

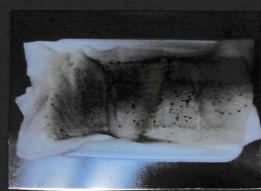


作り方

この煮汁は右ページのレシピを使用するので捨てない!!



① 鍋に洗ったビーツをかぶる位の水に塩、酢を加え煮る。ビーツに竹串がスーッとさるまで40分程煮める



② カレイの余分な水分をペーパーで拭き、塩こしょうしてうす薄粉をまぶしておく



③ ②に落し卵→パン粉の順番で衣をつけていき油であげる

材料

(4人分)

◎ 白身魚のフライ

- ・カレイ切身...4切れ
- ・塩こしょう...少々
- ・薄粉
- ・全卵
- ・パン粉
- ・揚げ油

適量

◎ ビーツのソース

- ・ゆでる用の水
- ・ビーツ...1個
- ・塩、酢(ゆで汁用)...大さじ1/2
- ・塩...1つまみ
- ・レモン汁...小さじ1
- ・石砂糖...1つまみか味調整

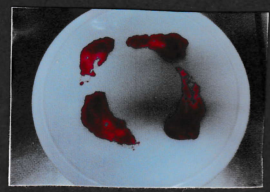
◎ バルサミコソース

- ・バルサミコ酢...50ml
- ・石砂糖...小さじ1
- ・塩...1つまみ

(食料野菜はお好みで)



④ ゆでたビーツの皮をむきブレンダーかミキサーでペースト状にし塩、レモン汁、ゆで汁、砂糖を加えてよく混ぜる。



⑤ お皿の上には④のソースをスプーンですくいスプーンの背でまが五型に4ヶ所ソースをひく



⑥ フライパンか鍋にバルサミコ酢を加え石砂糖、塩を入れ、ツツヒヨキが出るまで煮つめてソースを作る



⑦ ⑤のお皿に一口大に切った白身魚のフライ、真ん中にベビーリーフ、スナップえんどう、ゆずの佃煮を飾り盛り付ける



⑧ 最後に⑦のバルサミコソースを全体にかけて完成
(食料野菜は本材料が合いません)



sakae's ouchi cafe