

MENU

お魚と野菜の コース風 おうちランチ



Recipe ①



塩さばの ガーリックソテー

材料 (4人分)

- 塩さば ... 半身30cm
- にんにく ... 1片(スライス)
- 油 ... 大さじ3
- パセリ、バジル、ローズマリー、粉チーズ (ドライのハーブ) ... 各小さじ1/2
- 薄力粉 ... 適量
- こしょう ... 少々
- トマト ... 4個
- セルフィーユ ... 適量



① ジャガイモをよく洗い、1つづつラップで包んで1個電子レンジ600Wで3分加熱し、やわらかくになったら皮をヒリ焦らいうちにスライス。



② ①にバターを加え、角解いたら牛乳を少量ずつ加え、さらに生クリームを加え、塩こしょうで味を整える。



③ 盛りつける皿に中央にスプーンで、厚く盛り、おろす。



④ 塩さばにこしょうを振り、薄力粉を全体に薄くまぶしておく。



⑤ フライパンに油を入れ、にんにくを加え、香りが立ったらさばと皮目から入れ、中火で皮がカラカウになるまでじっくり焼く。ドライハーブ、粉チーズを1/3加える。



⑥ 裏目も火を加え、ミニトマトと残りのハーブと粉チーズを加える。③の上に焼けた塩さばをのせて、トマトを飾り、オイルをスプーンでまわしかけて完成。セルフィーユをのせる。

- マッシュポテト
- ジャガイモ ... 2個
- バター ... 20g
- 牛乳 ... 80ml
- 生クリーム ... 30ml
- 塩こしょう ... 適量