

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 じゃがいもをよく洗い
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
皮をとり蒸気のうちにつぶす。



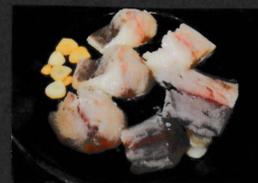
② ①にバターを加え
解けたら牛乳も
少しづつ加えさらに
生クリームを加え
塩こしょうで味を整える



③ 盛りつける皿に
中央にスプーンで
けい分盛っておく



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
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けて
完成。セルフィーユをのせる。

- マッシュポテト
- じゃがいも ... 2個
- バター ... 20g
- 牛乳 ... 80ml
- 生クリーム ... 30ml
- 塩こしょう ... 適量