

里芋を使ったごはん、おかず、メインディッシュ



sakae's ouchi cafe

魚週のソテー・里芋ホワイトソース添え

材料 (4人分)

- ・魚週の切身... 4切れ
- ・薄力粉... 適量
- ・塩... 少々
- ・こしょう... 少々
- ・かぶ(小)... 4個(皮むき当分)
- ・カリフラワー... 1株

(ソース)

- ・里芋... 2個*
- ・西京わさ... 10g
- ・豆乳... 大さじ4
- ・生クリーム... 大さじ4
- ・だし汁... 大さじ2

* 里芋はよく洗って皮を1個ずつ剥き、600Wで2分程加熱し中に火が通っていれば皮をむく。通っていない場合は20秒ずつ加熱して様子みる



① サモンの水気をキッチンペーパーで拭いて塩を少々バットに薄力粉を入れ薄く全体をまぶしていく



② よく熱したフライパンで油をきき、①を皮目を下にしてから焼いていく。



③ しっかり焼き色がついたら反対側にも火にかけていく



④ 小鍋に湯をわかし塩(分量外)を加え小かぶをゆでる



⑤ カリフラワーの固い皮を取り1口大の食べやすいサイズに切り分けていく



⑥ ⑤に塩入りの熱湯でゆでるその後キッチンペーパーで余分な水分を取っておく



⑦ ソース作り。ソースのすべての材料をフードプロセッサーやミキサーに加えペースト状にするその後フライパンで煮つめトロみがつけば完成



⑧ ③にゆでたかぶ、カリフラワーを加え少し焼き色がついたらお皿に盛りソースをかける。