

recipe

牛ステーキ岩塩焼き

材料 (作りやすい量)

牛ランプ肉(もも) ... 600g

にんにく ... 1片

タイム ... 2~3本

油 or 牛脂 ... 大さじ1

アスパラガス ... 4本(根本の皮をむく)

岩塩 ... 適量

黒こしょう(荒びき) ... 少々

下ごしらえ

① 肉を常温にもたす(1h)
or 軽くラップし600Wで30秒

② アスパラの皮をむき、食べやすい大きさにカット



作り方

① フライパンをしっかりと熱してから②を入れる。岩塩、黒こしょうをする

② 肉、アスパラを入れ強火で片面3分づつ

③ 火が通ったと思ったら反対側も火を通し、食べやすいサイズにカット



3種のおめかしオードブル

キャンベールと
オリーブの
ポンチョス



sakae's ouchi gohan



recipe

エビとベビーホタテの クリーミータルト

オオ米+ (市販のタルトカップ 91個
(タルトカップがないときはアルミカップでもOK))

セロリ茎 ... 粗みじん切 1/2本

むきエビ ... 9尾 (1/2カット)

ベビーホタテ ... 18粒

バター ... 10g

薄力粉 ... 大さじ1

牛乳 ... 100ml

アボカド ... 1/2個 (110gカット)

塩こしょう ... 少々

タルト台 (代用アルミカップ) ... 91個

パイン米 ... 少々

米粉チーズ ... 少々

作り方 (中火で)

① フライパンを温め②を入れる

② エビの色が変わったら

エビとベビーホタテを取り出す

③ ②に薄力粉を入れ火入れ

牛乳を少しずつ入れホウオソスに

④ エビ、ベビーホタテ、アボカドを

クリームソースからめる

塩こしょうで味を整える

⑤ タルト台に④の具を入れ

パイン米、米粉チーズをのせ

トースターで焼き色をつける



recipe

サーモンと大根の ゆずマリネブーケ

材料 (作りやすい量)

刺身用サーモン ... 薄切18枚

塩 ... 小さじ1/2

オリーブ油 ... 30ml

ゆずの絞り汁 ... 30ml

さとう ... 6g

大根 (薄切3cm幅) ... 4枚

大葉 ... 4枚 (1/2カット)

ゆずの皮 ... 少々

作り方

① ②を合わせマリネ液を作る

② 薄切の大根を塩水に漬

5分したら10パーで

水気を切る

③ ①にサーモンを10分ほど

なじませる

④ ②に大葉、サーモンのせ

巻き、ゆずの皮をのせる

Let's
cooking!

