

サワラのムニエル サルサソース添え

40分

- ①【サルサソース】三つ葉を2cm、トマトを1cm角ぐらいに切る。ピーマン、玉ねぎ、唐辛子はみじん切りにし、レモン汁・ケチャップ・塩と混ぜ合わせ、冷蔵庫で20分ほど寝かせる。
- ② サワラは塩・コショウをして10分ほど置き、水気をペーパー等で拭き取り、両面に小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、②を両面カリッとするように焼く。
- ④ 皿に洗って水気を取ったサラダ菜を敷き、焼いたサワラをのせ、サルサソースを添える。



材料 (2人分)



・サワラ (または鮭)	2切れ
・塩・コショウ	少々
・小麦粉	大2
・オリーブオイル (またはバター)	大1
【サルサソース】	
・トマト	1個
・ピーマン	1個
・新玉ねぎ	1/4束
・赤唐辛子	少々
・三つ葉	1/4束
・レモン汁	大1
・ケチャップ	大2
・塩	小1/2
・タバスコ	お好みで少々
・ニンニクチューブ	お好みで少々
【つけ合わせ】サラダ菜など	適量

たけのこのソテー

10分

- ① たけのこは細切りにし、さっと洗い、水気を切る。
- ② フライパンにごま油を中火で熱し、たけのこを入れ2分ほど炒める。
- ③ 塩昆布とゴマを加え、全体に馴染んだら、混ぜ合わせて火を止める。



材料 (2人分)



・たけのこ (水煮)	120g
・塩昆布	6g
・いり白ゴマ	小1
・ごま油	大1/2

新じゃがとブロッコリーのポタージュ

40分

- ① ジャがいもは薄切りにする。玉ねぎは繊維を断つように薄く切り、ブロッコリーはみじん切りにする。
- ② 鍋にバターを中火で熱し、玉ねぎを炒める。しんなりしてきたら、ブロッコリー、じゃがいもを加えて、よく炒める。
- ③ 水と洋風だしを加え、煮立ったら火を弱め、木べら (またはマッシャー) で簡単につぶれるくらいまで10~15分煮る。
- ④ 火を止めて木べらでじゃがいもの粒が少し残るくらいまで潰し、牛乳を加え、再び弱火にし混ぜながら伸ばす。最後に塩・コショウで味をととのえる。

※牛乳を入れた後は煮立たせないよう注意する。



材料 (4人分)



・新じゃがいも	2個
・ブロッコリー	1/4株
・玉ねぎ	1/2個
・水	250cc
・牛乳	150cc
・洋風だし	大1/2
・バター	10g
・塩、コショウ	少々