

～茄子とサーモンのイタリアンマリネ～

<使用食材>

「2名分」

茄子（1.5 c m）・・・2本
サーモン・・・160 g
塩・コショウ
片栗粉・・・適量

揚げ油


オレガノ・・・少々
ニンニク（薄切り）・・・1片
レモン（いちょう切り）・・・10枚
玉ネギ（薄切り）・・・1/8個

マリネ液

レモン汁・・・20g
オリーブオイル・・・30 g
バルサミコ酢・・・15 g
グラニュー糖・・・10 g
塩コショウ

<Let's Cooking>

- ① 茄子は1.5 c mの輪切りにする。
サーモンは食べやすい大きさに切り、
塩、コショウする。
マリネ液を混ぜておく。
茄子とサーモンに粉をする。
- ② 揚げ油にニンニクを入れて、
火をつけて香りに移す。
そして、茄子とサーモンを揚げる。
余計な油をきり、茄子に塩をする。
- ③ 茄子とサーモンが熱いうちにマリネ液と
オレガノ、レモン、玉葱を加えて和える。
器に盛る。



～若鶏とエビ、フレッシュトマトの白ワイン煮～

<使用食材>

「2名分」

鶏モモ	・・・1枚
マッシュルーム	・・・4(4カットの)
エビ	・・・8尾
玉ネギ	・・・1/4個(みじん切り)
ニンニク	・・・1片(みじん切り)
ミニトマト	・・・6ケ(半分にカット)
オリーブオイル	・・・少々
刻みパセリ	・・・適
白ワイン	・・・100cc
ブイヨン	・・・100cc
ローリエ	・・・適
塩コショウ	・・・適

<Let's Cooking>

- ① 鶏モモは1枚を1/4カットにして、塩、コショウする。

エビは水で洗って、白ワインをふっておく。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れて、鶏モモの皮面をしっかりと香ばしく焼きつける。かえしてから玉ネギとニンニクを入れて炒める。
- ③ 玉ネギが色づいてきたら白ワインを入れ、煮詰めてからエビ、マッシュルーム、トマト、ブイヨン、ローリエを入れて煮込み、火が入ったら塩コショウをして味を整える。
- ④ お皿に盛り付ける。

～キノコのポタージュ～



<使用食材>

「4名分」

しめじ	・・・100 g
生しいたけ	・・・100 g
舞茸	・・・100 g
ニンニク(みじん切り)	・・・適
ブイヨン	・・・300 g
生クリーム	・・・150 g
牛乳	・・・200 g
塩コショウ	

<Let's Cooking>

- ①キノコをばらしてフライパンで強火で炒めて、ニンニクを加えて、塩コショウをする。
- ②鍋でニンニクを炒めて、キノコを加えて少し炒めたらブイヨンを加えて煮る。
- ③②をミキサーにかけて、ピューレを作る。
- ④③のピューレに生クリーム、牛乳を加えて味をととのえて、温めて器に盛る。