


## ～桜海老としらすのフリッタータ～

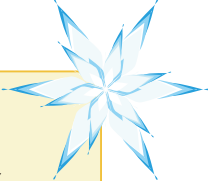


### <使用食材>

桜海老	..... 25 g
しらす	..... 25 g
卵	..... 6個
玉ねぎ(みじん切り)	..... 1/4個
クレソン	..... 適
生クリーム	..... 200ml
牛乳	..... 100ml
魚醤	..... 適
明太子	..... 適
マヨネーズ	..... 適
サラダ	..... 適
バター	..... 適

### <Let's Cooking>

- ① フライパンにオリーブオイルを熱し桜海老、しらす、玉ねぎを弱火でじっくり炒める
- ② ボウルに卵、生クリーム、牛乳を入れよく混ぜる
- ③ ②に①、魚醤を加え、塩、こしょうで味をととのえる
- ④ 鍋にバターを弱火でかけ、③を入れゆっくり加熱する
- ⑤ 6～7割程火が入ったら、クッキングシートを敷いたバットに流し200℃のオーブンで、10～15分焼く
- ⑥ 明太子とマヨネーズで合わせてソースを作る
- ⑦ オーブンから取り出したフリッタータをカットして皿にクレソン、サラダ、ソースと共に盛り付けて完成



～真鯛のじゃがいも包み焼きと  
浅利のリゾット パセリバターソース～

<使用食材>

鯛	・・・60g×4
じゃがいも(メークイン)	・・・2個
浅利	・・・12個
リゾット米	・・・180g
玉ねぎ(みじん切り)	・・・1/4個
浅利のブイヨン	・・・200cc
浅利のブイヨン	・・・60g
パセリバター	・・・20g
コーンスターチ	・・・適
チキンブイヨン	・・・適
カブ	・・・1個
ミディトマト	・・・1/2個
芽キャベツ	・・・適

「パセリバター」

パセリ	・・・200g
バター	・・・200g



ポマード状にしたバターとパセリを  
ミキサーでまわし、こし器でこす

<Let's Cooking>

- ① じゃがいもを千切りにして、  
塩・こしょうをし水気をしっかりしぼり、  
カットした鯛にラップで巻く
- ② 浅利をチキンブイヨンと共に火にかけ、  
口が開いたら火を止めて蓋をして、  
5分程むらしブイヨン进行こす  
浅利の身は貝からはずす
- ③ リゾットを浅利のブイヨンで作る、  
剥いた浅利を最後に加え仕上げる
- ④ 浅利のブイヨンに、パセリバターを加え  
水でといたコーンスターチで濃度をつけて、  
味をととのえソースを作る
- ⑤ オリーブオイルで  
じゃがいもで巻いた鯛をポワレする
- ⑥ 皿に鯛、リゾット、付け合わせの野菜、  
ソースを盛り付け完成