

食べ頃しんぴ

サーモン



8月25日~8月31日 0A

<サーモンのフロバンス風>

(材料)2人分

- | | |
|------------|-------------|
| ●サーモン 200g | ●玉ネギ 50g |
| ●ニンジン 20g | ●セロリ 20g |
| ●トマト 2個 | ●卵 1個 |
| ●パン 適量 | ●塩、胡椒 適量 |
| ●オリーブ油 適量 | ●バター(無塩) 適量 |
| ●粉チーズ 適量 | ●生クリーム 大さじ2 |



(作り方)

- ① 鍋に卵を入れ水を張り、塩を少し入れて火にかける。沸騰して10分たったら火から上げ、流水で冷ます。
- ② 別鍋にお湯を沸かし塩を入れ、サーモンをボイルする。
- ③ 玉ネギ、ニンジン、セロリをみじん切りにし、オリーブ油でソテーし、ボイルしたサーモンを加え潰しながら水分をとばし、塩、胡椒で味付けをする。
- ④ 耐熱皿に③を半分敷き詰め、トマト1個分を輪切りにして乗せ、粉チーズをかける。もう1度同じ工程を繰り返す。ゆで卵を刻んで乗せ、その上にパンを1cm角に切って乗せ、バターを散らす。まわりに生クリームをかけて、200度のオーブンで約10分焼いたら完成。

