

季節の簡単 Cooking

秋ザケの チーズカツレットマトソース



- ◆材料 (2 人分)
秋ザケ…2 切れ
ミニトマト…10 個
粉チーズ…大さじ 2
バジル…適量
小麦粉…適量
溶き卵…適量
パン粉…適量
オリーブ油…大さじ 4
塩、粗びき黒コショウ…各少々
A レモン汁…小さじ 1
ハチミツ…小さじ 1
塩、粗びき黒コショウ…各少々

<作り方>

- ①チーズ、小麦粉、溶き卵、パン粉の順にまぶす。トマトは四つ割りにする。
 - ②広げたアルミホイルにトマトを並べ、オリーブ油大さじ 1 をかける。グリルを強火で熱し、しんなりするまで 3 分ほど焼く。汁ごとボウルに入れ、オリーブ油大さじ 1 と A を加えて混ぜる。
 - ③フライパンにオリーブ油大さじ中火で熱し、サケの両面をこんがり焼く。器に盛って②をかけ、バジルをのせる。
- 1 人分 478kcal 塩分 1.0g 15 分



料理：コウケンテツ
撮影：木村 拓

ブリのから揚げ ネギだれ



◆材料 (2 人分)

- ブリ…2 切れ
万能ネギ (小口切り) …3 本分
片栗粉…適量
揚げ油…適量
A ショウガ (すりおろし) …1 片分
酒…大さじ 1
しょうゆ…大さじ 1

- B 赤唐辛子 (小口切り) …1 本分
ショウガ (みじん切り) …1 / 2 片分
ニンニク (みじん切り) …1 / 2 片分
ゴマ油…大さじ 1 / 2
しょうゆ…大さじ 2
酢…大さじ 2

<作り方>

- ①ブリは一口大に切り、A をからめて 10 分おく。
- ②耐熱容器に B を入れて混ぜ、ラップをして電子レンジで 20 秒加熱する。冷めたら ネギを混ぜる。
- ③①に片栗粉を薄くまぶし、170℃の油でさっと揚げる。器に盛って②をかける。

※電子レンジは出力 600W を使用。加熱時間は様子を見ながら、500W で約 1.2 倍、700W は約 0.8 倍、1000W は約 0.6 倍に調整してください。

※1 人分 395kcal 塩分 3.6g 20 分の時間は除く