



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. えびのソース
2. キッシュロレーヌ
3. サラダ
4. リンゴのコンポート

1. えびのソース

材料

えび	350g
小麦粉	大4、小1
オリーブ油	大4、小1
白ワイン	140cc
ニンニク(みじん切り)	小1、1/2
マッシュルーム	200g
トマト水煮缶	1、2/5缶
生クリーム	140g
パセリ(みじん切り)	大1、小1
塩	少々
こしょう	少々
スパゲティ(1.6mm)	500g
水	5ℓ
塩	50g

作り方

- 1 えびは殻、背ワタを取り除き、2～3つに切り軽く塩、こしょうをし、小麦粉を振っておく。
- 2 鍋にオリーブ油、ニンニクのみじん切りを入れて火をつけ、ニンニクの香りが出てきたら、えびを入れる。かき混ぜずに、そのまま両面を焼きつけるような感じで両面を焼く
白ワインを入れ、アルコール分を飛ばす。
- 3 4つ割りにしたマッシュルームを入れ、火が通ったら裏ごしをしたトマト缶を入れ、4～5分煮る。
- 4 生クリームをいれ、塩、こしょうで味を整え、ひと煮立ちさせます。
- 5 5ℓの水に50gの塩を入れ沸騰させます。
そこに、パスタを入れて茹でます。
時間はそのメーカーの指示にしたがってください。
- 6 茹であがったパスタを皿に盛り、④を上にかけて、パセリのみじん切りを散らす。

2. キッシュロレーヌ

材料

冷凍パイシート	1枚	
A	卵	2個
	牛乳	100cc
	生クリーム	100cc
	塩	小さじ1
ブロッコリー	120g	
ロースハム	2枚	
シュレッドチーズ	70g	

作り方

- 1 冷凍パイシートは、型に合わせてのばしておく。
- 2 A (アパレイユ液) を合わせておく。
- 3 ブロッコリーを小房に分け、ゆでる。
ロースハムは1cm角に切る。
- 4 ①に③とシュレッドチーズを入れ、②を流し込み、180℃のオーブンで焼く。

3. サラダ

材料

レタス	1/3個
グレープフルーツ	1個
紫玉ねぎ	1/3個
セロリ	2/3本
スモークサーモン	60g

ドレッシング

酢	大さじ4
塩	小さじ2/3
こしょう	少々
オリーブ油	大さじ5

作り方

- 1 レタスは洗って、水気を充分取り、手でちぎっておく。
- 2 グレープフルーツは、皮をむいて袋から出しておく。
紫玉ねぎは、縦に薄く切って、水にさらしてから水気をとる。
サーモンは半分位に切っておく。
セロリは3cm長さのうす切り。
- 3 ドレッシングで全部あわせる。

- 1 ボールに酢、塩、こしょうを入れ、泡立て器で充分混ぜ合わせる。
- 2 ①に少しづつオリーブ油を入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせる。

4. リンゴのコンポート

材料

リンゴ(紅玉)	3個
グラニュー糖	120g
白ワイン	150cc
水	300cc
レモン	3/4個
干しぶどう	45g
ミントの葉	少々

作り方

- 1 りんごは、よく洗い、皮をむいて8割にし芯を取る。
- 2 干しぶどうは洗っておく。
- 3 鍋にAを入れ、リンゴとリンゴの皮1個半分を入れ、リンゴが柔らかくなるまで煮る。
りんごが柔らかくなったら、リンゴの皮を取り除き、②の干しぶどうを入れ、少し煮詰める。
- 4 器に③を盛りつけ、ミントを飾る。