

3/5(火) 鯛のソテーあさりソース 春キャベツ添え (今道康弘さん)

(材料 2 人分)

真鯛：2 切れ (100 g 程度)

薄力粉：適量

塩：少々

バージンオリーブオイル：20 c c

春キャベツ：100 g

(ソース)

A { あさり：8 粒
白ワイン：100 m l
にんにく：1 かけ
マスタード：15 g
レモン (スライス)：4 枚

(飾り用)

B { ミニトマト：2 個
パセリ (みじん切り)：小さじ 1
セルフィーユ：適量

<下準備>

にんにくはかるく叩いておく。ミニトマトは半分にカット、キャベツは 50 g のサイズで 2 つ用意する。

- ① 鯛に塩少々を振り、薄力粉をまぶす。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、鯛の皮目をしっかり焼き、反して身を軽く焼いて取り出しておく。
- ③ 空いたフライパンに、キャベツと A を入れ、火を入れる。
- ④ あさりの口が開いたら鯛を戻し入れ、蒸し煮にする。
- ⑤ 器に盛り付け、B を飾る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター (3 階と地下 1 階) に置いています。
また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。