

8月料理講座レシポ

サケのソテーレタスのバターいため添え

材料（4人分）

生サケ・・・4切れ 塩、こしょう・・・少量 レタス・・・1個
オリーブ油・・・大さじ1 バター・・・小さじ4 塩、こしょう・・・少量
ソース(オリーブ油・大さじ1 粒入りマスタード、レモン汁・小さじ4 ねぎ・30g

作り方

- ① サケに塩、こしょうをふり、フライパンにオリーブ油を熱し両面をこんがり焼き、とり出しておく。
- ② レタスはくし形に切り、①のフライパンの余分な油を除き、バターとレタスを加えさっといため、塩、こしょうで調味する。
- ③ ねぎは小口切りにしてオリーブ油、粒入りマスタード、レモン汁を混ぜ合わせてソースを作る。
- ④ 皿にサケとレタスを盛り、③のソースをかける。

きゅうりと油揚げのなます

材料（4人分）

きゅうり・・・2本 塩・・・少量 油揚げ・・・1枚 A(酢・大さじ4
砂糖・大さじ1 塩・少量)

作り方

- ① きゅうりは皮をしま目にむいて縦半分に切り、さらに斜めに薄く切り、塩をふってしんなりとなったら汁けを絞る。
- ② 油揚げはさっとゆでて油抜きをし、水けを絞り、フライパンで香ばしく焼き、半分に切り端から7mm幅に切る。
- ③ Aを混ぜ合わせ、きゅうりと油揚げをあえる。

ゴーヤーのごまチーズあえ

材料（4人分）

ゴーヤー・・・1本 衣(カテージチーズクリームタイプ・100g
すり白ごま・大さじ2 砂糖・小さじ1 塩・少量)

作り方

- ① ゴーヤーは縦半分に切り、種とわたを除いて薄切りにする。
- ② 熱湯でさっとゆで、氷水にとり水けを絞る。
- ③ 衣の材料をよく混ぜ合わせ、ゴーヤーをあえる。