

主食…白飯
 主菜…鮮魚のポワレ フロヴァンス風
 副菜…にんじんのポタージュ
 デザート…季節の果物



【栄養表示（1人分）】

エネルギー 594Kcal たんぱく質 24.4g
 脂質 19.2g 食塩 3.7g

【若い世代に向けたアピールポイント】

カンタンオシャレに カフェごはん

飲食店シェフのメニューを参考にしました。見た目にもオシャレでおもてなし料理としても◎ 手作りマヨネーズソースの作り方も紹介されています。

【材料：2人分】

鮮魚のポワレ
 フロヴァンス風

白身魚…70g×2切
 塩…(魚の1～1.5%)
 トマト…1個
 小松菜…2株
 にんにく…1片
 エリンギ…1/2パック
 しめじ…1/2パック
 バタ…5g
 オリーブオイル…適量
 塩・こしょう…少々
 タイム(またはセルフイー ル)

★手作りマヨネーズ

卵黄…1個
 サラダ油…150ml
 A 塩…小さじ1/2
 こしょう…ひとふり
 マスタード…小さじ1
 アップルビネガー…大さじ1

にんじんのポタージュ

にんじん…150g
 水…50～75ml
 牛乳…100～150ml
 バター…10g
 塩…小さじ1/4

季節の果物

適量

白飯

ご飯…300g

【作り方】

鮮魚のポワレ
 フロヴァンス風

- ①白身魚は、三枚におろし小骨を取り除く。
- ②小松菜は下ゆでし5cm長さに切りそろえ、にんにくはみじん切り、きのこは一口大に切る。
- ③トマトは横半分に切り、切り口に塩、こしょう、オリーブオイルをかけ、200°Cのオーブンで約10分焼く。
- ④フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを加え、きのこをソテーし塩(ふたつまみ)で味を調える。白身魚は皮面がパリッとするように香ばしく焼く。
- ⑤トマトに小松菜とバターをのせて再びオーブンで焼く。
- ⑥お皿にきのこを散らし、中央にトマト、その上に魚をのせ、マヨネーズソースをかける。

★手作りマヨネーズ

- ①ボールに卵黄と調味料Aを入れて泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- ②①にサラダ油を少しずつ加えながら、分離しないようによく混ぜ合わせる。すべてのサラダ油が混ざれば完成。
(ラップで包み、竹串等で穴を開ければ簡易のチューブになります)

にんじんのポタージュ

- ①にんじんは皮をむき、極薄切りにする。
- ②鍋に①、バターを入れ、スエ(弱火で汗をかかせるように炒める)する。
- ③②に塩をし、柔らかくなったら水を加え、ミキサーにかける。
- ④牛乳と塩で味を調える。