

## ◎鱈の香草パン粉焼き

### \*材料 2人分

鱈	2尾	オリーブ油	大匙4
塩、こしょう	少々		
オリーブ油	大匙1と1/2		
┌	パン粉	大匙6	
	粉チーズ	大匙1 (10g)	
	ハーブソルト	大匙1 (10g)	



### \*作り方

- ①鱈はぜいごを取り、三枚おろしにして、骨を抜き、塩、こしょうをふり、オリーブ油に浸しておく。
- ②粉チーズ、ハーブソルトを混ぜたパン粉を手で押さえながらしっかり両面につける
- ③フライパンにオリーブ油を入れ温め、衣をつけた鱈の身を下にして並べ焼き、焼き色がいたら返して更に焼く

## ◎ポトフ

### \*材料 2人分

キャベツ	300g	スープ	900cc~(野菜がかぶる位)
玉ねぎ	150g		(水 900cc 固形スープ 3個)
人参	60g	粗びき黒こしょう	少々
じゃが芋	200g	塩	少々
ベーコンの厚切り 又はフランクフルト			



### \*作り方

- ①キャベツはくし切り、玉ねぎは芯を付けたままくし切り  
人参 5~6 cmの長さにして2つに縦に切り、じゃが芋は皮をむく  
(大きいじゃが芋は2等分)
- ②大きめの鍋に①を入れ、スープを注ぎ、火にかけて煮立つまで強火、  
煮立ったら中火で10分煮て、ベーコン(フランクフルト)を入れ4~  
5分煮て味を調える

## ◎かぼちゃのサラダ

### \*材料 2人分

かぼちゃ	240g	マヨネーズ	大匙3~
きゅうり	1/2本	粒マスタード	10g~
玉ねぎ	80g		
ハム	40g		
くるみ無塩	15g		
クリームチーズ	30g		



### \*作り方

- ①かぼちゃは所々皮をこそぎ、2cm角に切り、レンジで5~6分柔らかくなるまで加熱する
- ②きゅうりは小口切りにして塩を少々ふっておく。  
玉ねぎは薄切り、ハムは5mm幅に切り、軽く炒める
- ③①と水気をしぼったきゅうり、玉ねぎ、ハム、くるみ、1cm角に切ったチーズを合わせ、粒マスタードとマヨネーズで和える。

