

## たらのアクアパッツァ

1人分143kcal 塩分1.0g

### 材料(6人分)

生たら(正味)・・・600g  
あさり・・・18個  
ニンニク・・・1かけ  
ミニトマト・・・18個  
黒オリーブ・・・12個  
塩・・・適量  
オリーブオイル・・・大さじ2  
白ワイン・・・大さじ3  
水・・・500ml  
粗びきコショウ・・・適量

### 準備

- ・ たらは塩を振り10分程おき水けを拭く。
- ・ あさは砂抜きをしておく。
- ・ ニンニクはみじん切りにする。

### 作り方

フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ火にかけ、ニンニクの香りがしてきたら、たらを両面焼く。

に白ワイン・水・あさり・ミニトマト・黒オリーブを加え蓋をして4分程煮、コショウを振り入れ味をととのえる。

## 帆立と冬野菜のサラダ

1人分184kcal 塩分0.3g

### 材料(6人分)

帆立の貝柱・・・6個  
キャベツ・・・1/6玉  
人参(中)・・・1本  
じゃが芋(小)・・・6個  
生椎茸・・・6枚  
サラダ油・・・小さじ2  
米粉・・・適量

### マヨネーズ(作りやすい分量)

卵黄・・・1個  
マスタード・・・大さじ1  
ワインビネガー・・・大さじ1  
サラダ油・・・200ml  
鮭醤油・・・小さじ1強  
コショウ・・・適量

### 準備

- ・ 人参は5cmの長さで1cm程の厚さでくし切りにする。
- ・ じゃが芋は皮を剥いて3~4cm大に切る。
- ・ 椎茸は3cm大になるように切る。

### 作り方

帆立は1/4に切り米粉をまぶしてサラダ油を入れたフライパンで焼く。

蒸し器に人参、じゃが芋を入れ8分程強火で蒸す(残り時間2分でキャベツと椎茸を加えて一緒に蒸す)。

野菜に火が通ったら鍋から取り出しキャベツをザク切りにし、野菜と帆立を器に盛りマヨネーズを添える。

## ゆり根と鮭の夢ピリカ

1人分268kcal 塩分0.5g

### 材料(6人分)

塩鮭(甘口)・・・1切れ  
いくら醤油漬・・・30g  
ゆり根・・・100g  
小葱・・・適量  
ゴーダチーズ・・・15g  
米(夢ピリカ)・・・2合  
バター・・・15g  
薄口醤油・・・小さじ1  
塩・・・ひとつまみ

### 作り方

米を30分浸水し、バターを半量入れて炊飯する。

ゆり根は鱗片を丁寧にはがし、傷や錆色の部分を削ぎ落として洗い、かぶるくらいの湯に塩を入れ2~3分を目安に鱗片が崩れない硬さに静かに茹で、残り半量のバターをかき混ぜる。

塩鮭は焦がさないように焼き細かいフレーク状にし醤油を混ぜる。

ゴーダチーズは細かいさいの目に切る。

小葱は細かい小口切りにする。

炊き上がったご飯に の鮭フレークを混ぜて器に盛り、チーズ・小葱・いらを散らして、中央に のゆり根をトッピングする。

### マヨネーズの作り方

ボウルに卵黄・マスタード・ワインビネガー・醤油を入れ泡立て器でよく混ぜ合わせ、次にサラダ油を少量ずつ加えていく(分離しないようによく混ぜながらの作業)。

酸化しやすいので食べる直前まで空気に触れないようにする。日持ちしないのでその日のうちに食べるのがベストです。