

タラのムニエル

材料（4人分）
タラ・・・4切れ
市販のムニエル用衣・・・適量
オリーブオイル・・・大さじ1.5

Memo
衣はつけすぎないようにしましょう。
あまり長い時間焼くと魚がかたくなります。

下準備
・ ピニール袋に「ムニエル用衣」を入れておきます。

作り方
タラの水気をペーパーでふいて「ムニエル用衣」が入ったピニール袋に入れます。空気を入れて袋の口を閉じ、振りながら「ムニエル用衣」をまぶします。
フライパンにオリーブオイルをあたため、タラを弱火でフタをして焼きます。
火が通ったらフタをはずし、フライ返しで裏返して中火でパリッと焼いてあげ、皿に盛ります。

ブイヤベース鍋

材料（4人分）
イカ・・・1ハイ
タラ・・・2切れ
ホタテ貝柱・・・4個
市販のブイヤベース鍋スープ・・・4人分量
オリーブオイル・・・小さじ2 + 2
ロリエ・・・2枚
タマネギ(大)・・・1個
セロリ・・・1本
ジャガイモ・・・3個
マッシュルーム・・・6個
パプリカ(黄)・・・1個
トマト(中)・・・1.5個

Memo
オリーブオイルの代わりにサラダ油でも大丈夫です。
強火で長く煮すぎると魚介類がかたくなるので、気をつけます。
ジャガイモは煮くずれしにくいメーカーなどがおすすすめです。

下準備
・ イカは、内臓・軟骨を取り輪切りにします。
・ ホタテとタラは半分は切って、イカといっしょにワイン塩にまぶします。
・ セロリ・タマネギは薄切り、ジャガイモ一口の大きさに切ります。
・ トマトとマッシュルームは、てきとうに手で割ってボールに入れておきます。

作り方
鍋にオリーブオイルをひいてタマネギ・セロリをしんなりするまでいため、ほかの野菜も足してさらにいためます。
野菜を片方に寄せてからオリーブオイルを入れ、イカ・ホタテ・タラを表だけ焼きます。
ブイヤベース鍋スープとロリエを鍋に入れます。強火にしてグツグツ言い始めたら中火にして、具材に火が通るまで煮ます。
味見して、ロリエを取り出して器に盛ります。

リーフとオレンジのサラダ

材料（4人分）
ベビーリーフ・・・1.5袋
ミニトマト・・・6個
オレンジ・・・1個
しょうゆ・・・大さじ2
オレンジ果汁・・・大さじ2

下準備
・ トマトは一口大に手でちぎります。
・ オレンジは皮と実に分けて、袋に残った実から果汁を絞っておきます。

作り方
準備したベビーリーフとオレンジの実、トマトをざっとまぜます。
しょうゆとオレンジ果汁を混ぜて、ドレッシングを作ります。
器に盛って、食べる直前にドレッシングをかけていただきます。

オニオンライス

材料（4人分）
米・・・2カップ(400cc)
水・・・2カップ
コンソメ顆粒タイプ・・・小さじ1.5
タマネギ・・・1/3個

下準備
・ 米はといで1時間以上、水につけておきます。
・ タマネギは、みじん切りにします。

作り方
水、タマネギとコンソメを炊飯器に入れ米を炊きます。
炊き上がった後、炊飯器の中をまぜてから盛りつけます。