



甘いかぼちゃと鮭の相性抜群！トマト缶で煮込む美味しい一品

鮭とかぼちゃのトマト煮



[材料] 4人分

生鮭	4切 (300g)
酒	大さじ1
味噌	小さじ1
乾燥バジル	小さじ1/2
にんにく	1片
玉ねぎ	1/4個
オリーブ油	大さじ1
かぼちゃ	200g
黒オリーブ	4粒
トマト缶	1個
固形ブイヨン	1個
塩・こしょう	少々
生バジルの葉	2枚

[つくり方]

- 1 にんにく、玉葱をみじん切りにし、カボチャは横半分に切ってから1~2cmの厚さにくし切りする。生鮭は1切れを半分に切り酒と味噌をまぶしておく。
- 2 フライパンに、乾燥バジル、にんにくと玉ねぎ、オリーブ油をいれて弱火で熱し香りが立ったら、下味をつけた生鮭の表面も軽く焼く。
- 3 ②のフライパンにかぼちゃとトマト缶、オリーブの実を加え蓋をし10分程度煮込みます。塩・こしょうで味をととのえて、刻んだバジルをふっていただきます。



茸たっぷりて栄養満点！

焼茸のマリネ



【材料】4人分

しめじ	50g
エリンギ	1本
まいたけ	50g
ブナピー	50g
セロリ	1/2本
玉葱	1/4個
オリーブ油	小さじ2
粗びきガーリックパウダー	少々
市販のマリネ液	大さじ3
パセリ	1枝
レモン	1/2個

【つくり方】

- 1 茸類は石突きを取り、薄切りするか手で割いておく。セロリと玉ねぎはうす切りして軽く塩で揉んで水気を絞っておく。
- 2 オリーブ油を引いたフライパンで1の茸にガーリックパウダーを振って中火で焼き、しんなりしてきたら火を止め、1の玉ねぎ、セロリとともにマリネ液であえる。
- 3 味が染みるまで冷蔵庫に入れ、刻みパセリとレモン汁を振っていただく