

## 空豆のミルクポタージュ



### 材料（2人分）

調理時間 10分  
空豆……200g  
ほうれん草……1束  
玉ねぎ……1/4個  
牛乳……400cc  
生クリーム……50cc  
塩……適量  
ホワイトペッパー……適量  
オリーブオイル……大さじ1

### 作り方

#### <下準備>

空豆は皮をむく。  
ほうれん草はよく洗っておく。玉ねぎはスライスに切る。  
生クリームを3割程度泡立てる。

#### <作り方>

- ① 鍋にオリーブオイルを入れ温め、空豆、ほうれん草、玉ねぎを加え炒める。
- ② 玉ねぎがしんなりしてきたら、ミキサーにうつし牛乳を加え攪拌する。
- ③ ②を鍋にもどし、火にかける。塩、ホワイトペッパーで味付けをする。器にそそぎ入れ、生クリームを回しかけて完成。

# 丸ごと鯛のアクアパッツァ



## 材料（2～3人分）

調理時間 20分

小鯛……1匹

アサリ……100g

ミニトマト……6個

スナップエンドウ……60g

菜花……6本

アスパラ……3本

ブラックオリーブ……30g

ニンニク……2片

唐辛子……1本

白ワイン……100cc

水……150cc

コンソメ顆粒……小さじ1

塩胡椒……少々

オリーブオイル……大さじ2

## 作り方

<下準備>

小鯛はウロコ、エラ、内蔵を取り出し、水洗いして水気を切り、塩胡椒で下味をつける。アサリは殻をこすり合わせて洗い、ザルに上げて水気をきる。

菜花は蕾と茎を切り分ける。

アスパラは皮をピーラーで剥き、斜めに切る。ブラックオリーブはスライスにする。

<作り方>

① フライパンにオリーブオイルニンニクを入れ中火にかけ鯛を加えて両面に焼き色をつける。

② ①に白ワイン、水、アサリ、唐辛子を入れて蓋をして中火で5分ほど蒸す。

③ ②にコンソメ顆粒と野菜を加えて約5分ほど煮る。

④ 塩胡椒で味を調えて器に盛り付け、オリーブオイルをまわしかけて完成。

# 新玉ねぎの豆腐ステーキ



## 材料（2人分）

ポン酢…… 50cc  
オリーブオイル…… 50cc

調理時間 30分  
新玉ねぎ…… 2個  
フライドオニオン…… 大さじ2  
鰹節…… 大さじ1  
木綿豆腐…… 1丁  
塩、胡椒…… 適量  
片栗粉…… 適量  
サラダ油…… 大さじ2

## 作り方

- ①新玉ねぎをなるべく薄くスライスにし、水でさらす。新玉ねぎがシャキっとしたら、水気をよく切っておく。
- ②①にフライドオニオン、鰹節を加え混ぜ合わせる。
- ③豆腐を半分に切り、キッチンペーパーで水気を軽く拭き取り、塩、胡椒で下味をつける。
- ④フライパンを熱しサラダ油を入れる。③を片栗粉で軽くまぶし、中火で焦げないように全面焼く。
- ⑤こんがり焼けてきたら、ポン酢とオリーブオイルを回しかけ、よく絡める。
- ⑥お皿に盛りつけ、残ったソースも豆腐にかけ、①を盛りつけて完成。

# 人参のベジフルスムージー



## 材料（2人分）

調理時間 10分  
人参…… 1本  
アボカド…… 1/2個  
グレープフルーツ…… 1個  
パイナップル…… 1/4個  
氷…… 100g  
水…… 80cc

## 作り方

<下準備>

- ・人参は皮を剥き、半分を小さめの乱切り、残り半分を人参スティックにする。アボカドは種と皮を取りのぞき乱切りにする。
- ・グレープフルーツとパイナップルは実だけにして小さめに切り分ける。

<作り方>

- ①ミキサーに、氷、人参、アボカド、パイナップル、グレープフルーツ、水の順番に入れ、攪拌する。
- ②グラスに注ぎ入れ、人参スティックを飾り完成。