

■ 4人分

豚ロース肉のソテー～トマトクリームソース～

所要時間 10分

材 料

豚ロース肉（とんかつ用）	4枚
バター又はマーガリン	30g
玉ねぎ（みじん切り）	1/2個
ケチャップ	小さじ2
はちみつ	小さじ2
生クリーム	150cc
塩・こしょう	各少々
ベビーリーフ等の生野菜	適量

作り方

- ① 豚肉は筋切りし（脂身と赤身の境目のすじを切る）、塩・こしょうを適量ふる。
- ② フライパンにバターを中火強で熱し、豚肉の両面にさっと焼き色をつけ、一旦取り出す。同じフライパンに玉ねぎを加えて炒め、しんなりすれば、ケチャップ・はちみつを加えて混ぜ、生クリームを注ぎ、②の豚肉を戻し入れて1～2分弱火で煮る。
塩・こしょう少々で味を調える。
- ③ 肉を盛り、奥にお好みの生野菜を添える。

Check Point

お肉にかける塩の目安は、お肉の厚みによりますが小さじ1/5位です。

トマトのファルシ

材 料

トマト（小玉）	4個
ツナ缶	小1缶
玉ねぎ（みじんぎり）	1/4個
ドライパセリ	少々
マヨネーズ	大さじ2
砂糖	少々

■ 4人分



所要時間 20分

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、塩をひとつまみふってしばらくおく。
水気が出ればキッチンペーパー等で包み、水気をしっかり絞る。
- ② トマトのヘタの反対側にうすく十字の切れ目を入れる。沸騰した湯に5秒位入れ、すぐに冷水にとり、皮をむく。中身をスプーンでくり抜き、トマトの器を作る。くり抜いた果肉は種を取り、5mm角に刻んでおく。
- ③ ボウルにツナ・トマトの果肉・①の玉ねぎ・パセリを入れ、マヨネーズで和える。
- ④ トマトカップの内側に塩少々をふり、③を詰める。

Check Point

玉ねぎは細かく切って、水気を力いっぱい絞りましょう♪

■ 4人分

サーモンのカルパッチョ



所要時間 10分

材 料		
好みの魚(刺身用)	160g	
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個	
サラダ油	大さじ1	
ベビーリーフ等	適量	

お好みのドレッシング 大さじ4位

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、塩をひとつまみふってしばらくおく。水気が出ればキッチンペーパー等で包み、水気をしっかり絞り、ボウルに入れておく。
- ② 魚は1人6～7枚になるように、薄切りにして①のボウルに入れ、油を加えて全体にからめ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ 器に①を盛り付け、お好みのドレッシングを1人大さじ1位かけ、ベビーリーフ等の生野菜を上に乗らす。

Check Point

お好きな新鮮な魚を使い、盛り付けるお皿を、冷蔵庫でしっかり冷やしておきましょう。

万能しょうゆドレッシング

材 料

しょうゆ	90cc
穀物酢	90cc
サラダ油	140cc
はちみつ	小さじ2 (14g)
砂糖	小さじ2 (6g)
こしょう	少々
ねりがらし	少々

作り方

- ① ドレッシングの材料を、容器に混ぜ合わせておく。セパレート(分離)タイプのドレッシングなので、かける直前に良くふって混ぜます。

■ 4人分



所要時間 5分

Check Point

冷蔵庫で1週間くらい保存できます。