



さんまと秋なすのミルフィーユ

— 2人分 —



さんま	2匹	食パン(10枚切り)	2枚
なす	2本	オリーブ油	適量
塩・こしょう	少々		
クリームチーズ	大4		
セミドライトマト	8切れ		
バジルの葉	4枚		



詳しいレシピはHPをチェック!

作り方

- ① さんまを3枚におろして中骨を取り、塩・こしょうで下味を付ける。
- ② なすを7~8ミリ幅に切る。
- ③ フライパンにオリーブ油をひき、なすを焼く。
- ④ 両面に焼き目がついたら、塩・こしょうを振る。
- ⑤ 食パンを、耳を切り落とし、めん棒を使って薄くのばしたあとトースターで焼く。
- ⑥ フライパンにオリーブ油をひき、さんまを皮側から焼く。
- ⑦ 裏返して両面を焼き、焼けたらキッチンペーパーで余分なあぶらを切る。
- ⑧ パンの長さに合わせて、具材の長さを切り揃える。
- ⑨ 食パンにクリームチーズを塗り、ドライトマトとバジルを乗せる。
- ⑩ ⑨の上に、具材を重ねていく。
- ⑪ もう1枚のパンを被せたら、ラップで包み、重しを乗せて5分程置いておく。
- ⑫ カットして盛り付けたら完成!

