

タルティーヌ ごごナマ

<材料>

ツナ缶	1/2缶
しば漬け	1/2袋
オリーブ油 (エキストラバージン)	小さじ2
白ワインビネガー	小さじ1

バゲット	1センチの厚さを6枚
しそ	3枚
バナナ	1/2本
からし明太子	適量
ローズマリー (フレッシュ)	※添えもの



<作り方>

- 1 ツナ缶はオイルを切ってほぐし、しば漬けを刻んでおく。
- 2 ツナとしば漬けをボウルに合わせ、オリーブ油 (エキストラバージン) と白ワインビネガーを加え、全体がなじむようによく混ぜ合わせる。
- 3 バゲットを1センチの厚さに切ってトーストしたら2をのせて、さらに半分に切ったしそ、その上に5ミリの厚さにスライスしたバナナをのせる。
- 4 3のバナナの上からからし明太子を少々トッピングしたら出来上がり。

秋鮭のムニエル キノコのクリームとパルメザン

<材料>

■キノコのクリームソース

ベーコン	4枚
マッシュルーム（ホワイト）	3コ
マッシュルーム（ブラウン）	3コ
しめじ	1/4パック
バター（無塩）	10グラム
にんにく	1かけ
焼き塩	1つまみ
白ワイン	小さじ1
生クリーム	カップ1
パルミジャーノ レッジャーノ	40グラム
レモン	1/2コ
パセリ	1枝



生ざけ（切り身）	2切れ
焼き塩	少々
生クリーム	大さじ1
薄力粉	適量
バター（無塩）	30グラム

<作り方>

- 1 ベーコンは1センチ幅、マッシュルームは4等分に切り、しめじは石突きを取りほぐす。
- 2 フライパンにバター（無塩）を溶かして1の材料、にんにくのみじん切り、焼き塩を加えて炒める。
- 3 2の材料に火が通ったら白ワインを加えてアルコールを飛ばし、そのあと生クリームを加えて中火にかける。沸いたら弱火にして3分ほど煮込む。煮詰まりすぎた時は水を少し加えて調整する。
- 4 3にすりおろしたパルミジャーノ レッジャーノ、レモン汁、パセリのみじん切りを加えてパルミジャーノ レッジャーノが溶けたら、キノコのクリームソースの出来上がり。
- 5 生ざけは皮を取り除き、両面に軽く焼き塩をふり20分ほどおく。

- 6 5の生さけの表面に出た水分をふき取ったら、全体に生クリームと薄力粉をつける。薄力粉をつける前に生クリームをつけることで、さけがしっとり仕上がる。
- 7 フライパンにバター（無塩）を溶かし、中火で6の両面を色よく焼く。
- 8 皿に7のさけのムニエルを盛り、4のキノコのクリームソースをかけたら出来上がり。

牛肉としらすのサラダ 梨のヨーグルトソース

<材料>

牛肉切り落とし	200グラム
焼き塩	2つまみ
まいたけ	1パック
しらす	1/2パック
にんにく	1かけ
オリーブ油（ピュア）	小さじ1
はちみつ	小さじ1
レモン	1/2コ
黒こしょう	適量
レタス	2枚
パプリカパウダー	適量



■梨のヨーグルトソース

ヨーグルト（無糖）	カップ2/3
きゅうり	1/2本
ミニトマト	3コ
オリーブ油 （エキストラバージン）	小さじ1
焼き塩	1つまみ
バジル（フレッシュ）	10枚（2枚は盛り付け用に使用）
梨	1/4コ

<作り方>

- 1 牛肉の切り落としに焼き塩をふり、まいたけはほぐしておく。
- 2 フライパンにオリーブ油（ピュア）を熱し、1の材料とにんにくのみじん切りを炒める。
- 3 牛肉の色が変わったら火を止め、はちみつとしらすを加えて余熱で炒める。全体がなじんだら常温で冷ましておく。
- 4 3の粗熱が取れたら、レモン汁と黒こしょうを加える。
ここで味をみて、足りなければ焼き塩とはちみつを加えて味を調整する
- 5 きゅうりはたて4等分に切ったあと5ミリ幅くらいに、ミニトマトは4等分に切ってヨーグルト（無糖）と合わせ、オリーブ油（エキストラバージン）と焼き塩とバジル（8枚）をちぎって加え、混ぜ合わせる。

- 6 梨は皮をむき1センチ角くらいに切って5に加え混ぜ合わせたら、梨のヨーグルトソースの完成。
- 7 皿にレタスを敷いて4の牛肉を盛り付け、6のヨーグルトソースを上からかける。バジル（2枚）をちぎって散らし、パプリカパウダー（少々）を振りかけたら出来上がり。