



アーモンドソースパスタの ヤナギガレイムニエル添え

材料
4人分



作り方

【1人分】 カロリー 604kcal 塩分 1.2g

- ヤナギガレイ：2枚
- パスタ：320g
- 玉ネギ(中)：1個
- ニンニク：2片
- 小麦粉：適量
- 牛乳：適量
- 塩：少々
- こしょう：少々
- オリーブオイル：適量(大さじ1)
- サラダ油：適量
- 白ワイン：大さじ3

【アーモンドソース】

- スライスアーモンド：30g
- バター：40g
- レモン汁：大さじ2
- 塩：少々
- こしょう：少々

【飾り用】

- ハーブ類：適量
- パプリカパウダー：適量

- ① 玉ネギは薄くスライスし、ニンニクはみじん切りにする。
- ② ヤナギガレイは5枚におろし、さらにそれぞれ2等分に切り分け、牛乳を振りかけて臭みを取る。
- ③ 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れ、弱火で香りが出るまで炒めたら、玉ネギを入れ、塩こしょうを加えて、しんなりするまで炒める。
- ④ カレイの水気を切り、塩こしょうして小麦粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンでムニエルにする。
- ⑤ パスタをアルデンテより少し固めに茹でる。
- ⑥ ソースパンにバターと油を入れて溶かし、アーモンドを加えて弱火でじっくり色付くまでローストする。
- ⑦ 色付いてきたら火から下ろし、レモン汁、塩こしょうを加える。
- ⑧ 茹で上がったパスタを玉ネギの鍋に入れ、白ワインを加え、茹で汁や塩こしょうで味を調える。
- ⑨ 皿に盛り、ムニエルを添えたらスプーンでアーモンドソースをかけ、最後にハーブを飾り、パプリカパウダーを全体に振りかけ、仕上げる。

ポイント

アーモンドソースはヤナギガレイのような白身魚にとても良く合い、インパクトもあります。

柳カレイの ひとりごと 8



ぜ～んぶ食べてね。

身の部分はビタミンB1がいっぱいだし、
エンガフにはコラーゲンも。
それにカルシウムもあるから、
無駄なくおいしく食べて頂戴。