



豚肉のカツレツ・トマトソース添え

材料 <豚肉のカツレツ>

・豚肩ロース	120~150g
・塩	適量
・コショウ	適量
・薄力粉	適量
・卵	1コ
・牛乳	少量
・パン粉	適量
・サラダ油	適量
・バター	適量
・パルメザンチーズ	適量
・パセリ	適量

材料 <トマトソース>

・ニンニク	小1コ
・唐辛子	1/2本
・サラダ油	50cc
・玉ねぎ(みじん切り)	150g
・トマトホール缶	2缶(4号缶)
	※[総容量 400g / 固 260g]
・塩	1つまみ



作り方

- ①トマトソースを作る。鍋にサラダ油、つぶしたニンニク、唐辛子を入れ香りを出す。
- ②①に玉ねぎを加え、よくソテーする(軽く色が付く位)。
- ③②にトマトホール缶をつぶしながら入れ、塩を加え沸かし弱火で7分位煮る。味を整えたらOK!
- ④豚肉に塩、コショウをして粉をまぶし軽くはたき、とき卵にくぐらせパン粉をつける。
- ⑤フライパンにサラダ油、バターを入れ④を焼く(焼く時に余分なパン粉をはたいて焼く)
- ⑥皿に⑤をおき、パルメザンチーズとパセリをかけトマトソースを添えてOK!



ソースはこんな具合に。



ある程度こげ色が付く方がおいしく見えます。



とき卵には牛乳が少し入っています。



チーズとパセリをかけます。

海の幸サラダ・アンチョビ風味

材料 <1人前>

・海老	2本
・アサリ	6コ
・帆立貝	1コ
・タコ	4枚
・イカ	3枚
<ボイル汁>	
・水	700cc
・白ワイン	50cc
・塩	5g

・セロリ(棒状に切る)	3本
・キュウリ(棒状に切る)	3本
・レタス(サニーレタス)	適量

材料 <ドレッシング>

・玉ねぎ	40g
・ニンニク	1/2コ
・サラダ油	50cc
・バージンオイル	50cc
・赤ワインビネガー	22cc
・ケッパー	25g
・アンチョビペースト	30g



作り方

- ①ドレッシングを作る。玉ねぎ、ニンニクをおろし金ですりおろし、ボールに入れる。
- ②ケッパーは汁を切り、包丁で細かくたたき、①に入れる。
- ③①のボールに残りのドレッシング材料を全部入れ、混ぜ合わせてOK!
- ④水、白ワイン、塩で具材のボイル汁を作る。
- ⑤④のボイル汁を沸騰させ魚貝類をボイルして冷ます。
- ⑥ボールに⑤の魚貝とセロリ、キュウリを入れ③のドレッシングを加え混ぜる。
- ⑦皿に葉っぱを敷き⑥を盛り出来上がり。



材料。



ボイルして冷ます。
貝類は最後にボイルします。



イカの皮は剥くか剥かないかは好みで!



セロリのスジを取ってます。