



## 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。