



## 3/5(水) サーモンのクリーミーポテトソース

(材料)

サーモン(刺身用ブロック) : 100g

バター : 10g

小麦粉 : 適量

塩こしょう : 少々

マッシュポテトフレーク : 15g

お湯 : 40ml

温めた牛乳 : 40~60ml

生クリーム : 大さじ1~

おろしにんにく : 少々

パセリ(イタリアンパセリ)

クレソン

黒こしょう

EXV.オリーブオイル

- ① フライパンにバターを温め、小麦粉をはたいたサーモンを入れてソテーする。塩こしょうを少々振る。
- ② ボウルにポテトフレークを入れ、お湯と温めた牛乳を加えて、なめらかに混ぜる。
- ③ ②に塩こしょうとおろしにんにくを加え、牛乳と生クリームで濃度を調節しながら、緩く仕上げる(ソースとしては固めくらい)
- ④ 皿に③を敷いて黒こしょうを挽き、両面ソテーした①を乗せる。
- ⑤ あればクレソンを添え、イタリアンパセリをあしらう。
- ⑥ お好みでオリーブ油をかける。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。  
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。