

♡キレイ・ステキ・レシピ♡

天然とらふぐのサルティンボッカ いろいろなカブと共に



♡ 材料 2人前

とらふぐ・40g×4
生ハム・4枚
葉つきのカブ
(スウェーデンかぶ、イエローターニップ、辛味大根(緑、赤)など)
葉つきラディッシュ・1つ
野菜のブイヨン・少々
ミネラル塩・少々

♡ 作り方

- ①いろいろなカブの葉の部分だけでピューレをつくる。カブの部分は薄くスライスして下ゆでしておく。
- ②とらふぐは塩、コショウし、生ハムをまきつけ、まわりに小麦粉をまぶし、フライパンでソテーする。
- ③①で下ゆでしておいたカブをバターと野菜ブイヨンで軽く煮込む。
- ④お皿に③のカブをしき、②のふぐをのせる。その上からはで作ったピューレ、ミネラル塩をのせ、ラディッシュを飾る。

♡イケメンシェフからのアドバイス♡



シェフ名：小阪 歩武

かぶは胃腸を温める効果があり、冷えが原因の腹痛を抑える効果があるとされています。