



サーモンと海老のニューオリンズ風

■材料(4人分)

サーモンフィレ… 4切れ
 ※1切れ100~150g程度
 エビ……………12~16尾
 赤パプリカ…1/4個
 黄パプリカ…1/4個
 バター……………大さじ3
 蜂蜜……………大さじ2
 塩……………小さじ1/2
 胡椒……………少々

「ガーリックパウダー……………小さじ1
 ケイジャンスパイス パプリカパウダー……………小さじ1
 塩……………小さじ1/2
 ヤン胡椒……………小さじ1/4
 ス オニオンパウダー……………小さじ 1/2
 パイス カイエンヌペッパー……………小さじ1/2
 ス 唐辛子パウダー(粗挽き)…小さじ1/2
 「ドライオレガノ……………小さじ1/2



■作り方

1. サーモンフィレに塩・胡椒をする。ケイジャンスパイスを合わせる。
エビは殻をむいて背ワタを除き、軽く塩・胡椒をする。
2. フライパンにバター大さじ2を入れて、弱火にかける。バターが溶けたら蜂蜜を加える。
3. サーモンをフライパンに入れて弱火で両面を焼く。火が入ったら皿に取り出す。
4. フライパンにバター大さじ1とケイジャンスパイスを加えて、海老を炒める。
海老に火が通ったらサーモンの上に乗せる。
5. フライパンに残ったバターソースを海老の上にかける。

アリゴ

■材料(4人分)

ミックスチーズ(とろけるタイプ)…200g
 牛乳……………50ml
 じゃがいも……………2個(300g)
 バター……………大さじ1
 にんにく(すりおろし)…少々
 塩……………少々
 黒胡椒……………少々
 ナツメグ……………少々



■作り方

1. じゃがいもは一口大に切り、やわらかく ゆでて熱いうちに裏ごしする。またはマッシャーでつぶす。
2. 別の鍋にバターとにんにくを入れて弱火で炒め、牛乳を加える。さらにチーズを加えて溶かしていく。
3. 2に1のマッシュしたポテトを加えて、なめらかになるまで練り上げ、塩・ブラックペッパー・ナツメグを加えて味を調える。



フレンチドレッシング

■材料(4人分)

酢	大さじ4
粒マスタード	小さじ1
玉ねぎ(すりおろし)	30g
にんにく(すりおろし)	少々
塩	小さじ1と1/2
胡椒	少々
サラダ油	1カップ



■作り方

1. ボウルにサラダ油以外の材料を入れ、泡立て器で混ぜ合わせる。
2. ボウルの端からサラダ油を少しずつ加えて全体をよく混ぜ合わせる。
(味を見て塩味が足りなければ塩を加えて味を調える。)