



# ヤナギガレイのソテー 南蛮エビのクリームソース

## 材料

4人分



## 作り方

【1人分】 カロリー 1018kcal 塩分 1.4g

- ヤナギガレイ：2枚
- 南蛮エビ：60g～120g  
(約4～8尾)
- オリーブオイル：100ml
- ニンニク：1/2片
- 玉ネギ：1/4個
- 唐辛子：1/2個
- タイム：4本
- 白ワイン：100ml
- ブイヨン：300ml
- トマトソース：50ml
- 生クリーム 500ml
- 無塩バター：60g
- チャイブ：6本
- パン
- 塩：少々
- 白こしょう：少々
- 小麦粉：適量
- ブロッコリー：適量

- 1 ヤナギガレイを3枚もしくは5枚におろし、塩こしょうする。
- 2 鍋にオリーブオイル 50ml、みじん切りしたニンニク、玉ネギ、唐辛子を入れ、軽く炒め、南蛮エビを入れてさらに炒め、白ワインをフランベし、タイム、ブイヨンを入れる。
- 3 南蛮エビを取り出し、殻をむき、殻は鍋に戻し、むき身は飾りに使う。
- 4 ③にトマトソース、生クリーム、塩を加え沸かしたら冷やし、ジューサーですりつぶし、裏ごしする。
- 5 ブロッコリーを茹で、チャイブは適当な大きさに切る。
- 6 おろしたヤナギガレイに小麦粉をまぶし、オリーブオイル 50ml とバター 30g で焼き、白ワインでフランベし、皿に盛りつける。
- 7 ④を生クリーム、バター 30g、塩で味を調え、ヤナギガレイにかからないように皿に注ぎ、③のエビのむき身と⑤のブロッコリーとチャイブを飾り、別皿にてパンを添えて出来上がり。

## ポイント

添えの野菜は、緑色であれば、季節によってアレンジ可能です。

## 柳カレイの ひとりごと5



手のひらサイズで4・5歳

だいたい手のひらサイズで4・5歳。  
一応、8歳くらいまで生きるの。  
手のひらより大きくなるわよ。  
お見かけしたらよろしくね。