

Cooking Salon Komori

今日のレシピ

1. 鰯の揚げ物

材料:

鰯6尾 バター30g ハム3枚 グリエール
ズッキーニ1本 小トマト2個 茄子1本 パセリ

手順:

- 1.鰯は3枚におろし 塩 コショウをして柔らかくしたバターを塗りチーズ ハムをはさみ冷やす
- 2.小麦粉 溶き卵 パン粉をつけ揚げる
- 3.ズッキーニ トマト 茄子は適宜に切り焼いてお

く

2. カボチャのガーリックソテー

材料:

カボチャ400g ニンニク2片
ベーコン3枚 バター パセリ

手順:

1. カボチャは2cmに切り ニンニク細切り ベーコン1cm パセリ微塵
2. カボチャは揚げる
3. バターでベーコンを炒めニンニク カボチャを加え塩 コショウ パセリを降る

“Cooking Salon KOMORI”

Kamakura Green Mansions 101, 456-1 Ueki, Kamakura, Kanagawa, JAPAN (247-0073)

TEL / FAX: 0467-48-3303

Cooking Salon Komori

今日のレシピ

3. ビストー



材料:

白インゲン豆150g トマト3個 ジャガイモ2個
人参1本 玉葱1個 ズッキーニ1本
オリーブオイル90cc 和風出し1000cc
A. ニンニク3片 バジル8枚
オリーブオイル180cc

手順:

1. インゲン豆を茹でておく トマトコンカッセ 野菜は5mm角切り ジャガイモ意外は別々にオイルで炒める
2. 鍋に入れ和風出しを入れ弱火 野菜が柔らかくなったらジャガイモを加え塩 コショウ
3. 当たり鉢にAを入れマヨネーズ状にして 盛りつけたスープに添える

“Cooking Salon KOMORI”

Kamakura Green Mansions 101, 456-1 Ueki, Kamakura, Kanagawa, JAPAN (247-0073)

TEL / FAX : 0467-48-3303