

# Cooking Salon Komori

今日のレシピ

## 1. さばのプロバンス風



材料:

さば2尾 玉葱1個 にんにく1片 葱1/2本  
トマト3個 白ワイン200cc 和風だし200cc 塩  
コショウ ケツパー大1 パセリ バター

手順:

1. さばは3枚に下ろし塩 コショウ
2. バターを塗った鍋に葱の微塵切りを降り  
さばを 並べ白ワイン100ccを入れバター紙でふた  
をして200度で8分

3. オイルで玉葱の微塵切りを炒めにんにくの微塵切りを入れ白ワイン100cc  
和風だし トマトコンカッセ 塩小1 コショウで10分煮る

4. 3を2に入れ弱火で5分 ケツパーとパセリを降る

## 2. 紫キャベツサラダ

材料: 紫キャベツ1個 グレープフルーツ  
リンゴ1個 胡桃50g パセリ

手順:

1. 紫キャベツは千切り 薄い塩水に  
漬ける りんごは銀杏切り
2. ケレービネガー大1 塩小2/3  
オイル大5 マスタード大1を  
混ぜる
3. 1を2で和える



“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. コーンチャウダー



材料:

玉葱1/2個 ベーコン2枚 トマト1/2個  
コーン100c パセリ バター大2 小麦粉大3  
和風出し600cc 牛乳200cc

手順:

1. 玉葱 ベーコンは微塵切り トマトコンカッセ
2. バターで玉葱を炒め ベーコンを加え 小麦粉 和風出し コーンを加え少し煮てアクをとり  
トマト 牛乳 塩小1/4 コショウで味を整える 盛りつけてからパセリを降る

*“Cooking Salon KOMORI”*

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

*TEL / FAX : 0467-48-3303*