

| 料理名          | しょうなん さば<br>湘南ポモロンと鯖のバジルソテー |  |  |
|--------------|-----------------------------|--|--|
| 材料名          | 数量(4人分)                     | 作り方  |  |
| ○鯖(切り身)      | 2切                          | ① 鯖は骨を取り、1切れを5等分にする。<br>塩こしょうをして小麦粉をはたく。<br><br>② 湘南ポモロン、ピーマン、パプリカ、なすは1口サイズに切る。<br><br>③ フライパンにオリーブオイルを熱し、鯖を入れ両面に焼き目がついたら白ワインを入れる。<br><br>④ 鯖をフライパンの片側に寄せ、もう片側になすを入れ、全体にピーマン、パプリカ、湘南ポモロンを乗せて蒸し焼きにする。<br><br>⑤ バジルソースをかけて出来上がり。 |  |
| ○湘南ポモロン(トマト) | 赤1個<br>オレンジ1個               |  |  |
| ○ピーマン        | 1~2個                        |  |  |
| パプリカ         | 赤1/8個<br>黄1/8個              |  |  |
| ○なす          | 大1本                         |  |  |
| 小麦粉          | 大さじ1 1/2                    |  |  |
| オリーブオイル      | 大さじ1                        |  |  |
| 塩こしょう        | 少々                          |  |  |
| 市販のバジルソース    | 80ml                        |  | 備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について><br><br> |
| 白ワイン         | 80ml                        |  |  |
|              |                             |  |  |
|              |                             |  |  |
|              |                             |  |  |
|              |                             |  |  |
|              |                             |  |  |
|              |                             |  |  |
|              |                             |  |  |
|              |                             |  |  |

○かながわ産食材です。