



# 鯛のポワレノエル風

聖夜のノエルに見立てて  
自由な盛り付けを楽しんで



カロリー  
**334**kcal  
(1人分)

調理  
時間  
約30分

## 材 料 (2人分)

- |                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| 鯛(切り身) … 2切れ      | マッシュルーム(白・茶) … 各2~3個 |
| 塩・コショウ … 少々       | (大きいものは半分に切る)        |
| オリーブオイル 少々        | 塩 … 少々               |
| 玉ねぎ … 1/4個        | 冷凍パイシート 1/3枚         |
| バター … 20g         | にんにく(縦半分に切る) 1片      |
| 赤ワイン … 150cc      | ドライバジル … 少々          |
| ソース               | 溶き卵 … 少々             |
| <A>               | 金箔 … 少々              |
| 黒酢(バルサミコ酢) … 大さじ2 | タイム(生) … 少々          |
| しょうゆ … 大さじ1       |                      |
| 砂糖 … 小さじ1         |                      |

## 作り方

1

小さい鍋に粗みじん切りにした玉ねぎとバターを入れて弱火で2~3分熱し、赤ワインを加えて煮る。



2

半解凍させた冷凍パイシートをキッチン鋏でリーフ(葉)型に切る。表面ににんにくの断面をこすりつけ、溶き卵を塗りバジルを散らす。



3

トースターのトレーにオリーブオイル(分量外)を薄く塗り、マッシュルームと2のパイシートを並べ、全体に塩をふり4~5分焼く。



4

鯛は塩・コショウで下味をつけて、オリーブオイルを熱したフライパンで両面色良く焼く。(鯛は骨があったら抜いておく)



5

1が半分くらい煮詰まったら<A>を加えてさらに煮る。ゆるいところみがつくまで煮詰めて、茶こしで漉す。



6

器に4の鯛を盛り、3の付け合わせを飾り、5のソースをかける。

## 栄養価

バター風味のソースはカロリーが高くなりがちですが、メインの魚を鯛のような低脂肪の魚にするとカロリーも味もバランスがよくなります。

## ワンポイントアドバイス

- 鯛・付け合わせ・ソースが一緒に仕上がるように同時進行するのが理想です。
- 3のパイは焦げないように気を付けましょう。
- 5のソースは玉ねぎが見えなくなるくらいまで煮詰めてください。
- 5で残った玉ねぎはクリームチーズやモッツアレラチーズと混ぜてパンに付けると美味しく食べられますよ。

料理行程	ソース	仕込みをして煮込む	漉す	出菜上がり
	付け合わせ	仕込みをして焼く		
	鯛	仕込みをして焼く		

プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。