



ハピーレシピ辞典

春
はる

さよりのアスパラ巻ソテー ペカ添え

せとうち児島ホテル
シェフ赤星映治 著

- 1 さよりは3枚におろし、骨は油で2度揚げしてセンベイにする。
- 2 アスパラを皮付きのままさよりで巻く。皮を内側にし、塩コショウしてソテーする。
- 3 ペカは塩ゆでし、口と目を取り除く。
- 4 生クリームを泡立て、レモン汁・塩で味を整えソースとする。
- 5 器にアスパラ巻・骨センベイ・ペカ・トマトを盛りサラダほうれん草を飾る。

材料(3人分)

さより	中3本
アスパラ	6本
ペカ	6尾
赤糖房(高糖度ミニトマト)	横に1/3切り (半日乾かす)
サラダほうれん草(生)	6・7枚
生クリーム	100cc
レモン汁	少量