

# フランクタン

## 《材料》

ナス ほん 4本

しょうゆパウダー

やさい  
野菜

サラダ

## 《作り方》

- ①ナスはヘタを取って、あみでこげてもいいのでしっかり焼く
- ②①をミキサーでまわし、なめらかなピューレにする。
- ③②をあみでこす。冷ます。

— 盛り付け —

ナスのピューレを下にしき、野菜をさしてサラダをかざる。

さいごにしょうゆパウダーをかける。

# サーモンのポワレ パートブリック包み 赤ピーマンの泡

## 《材料》

切り身サーモン 6枚  
パートブリック 6枚

## ーピーマンのソースー

赤ピーマン 4個  
玉ねぎ 1/4個  
ブイヨン 180cc  
水 500cc  
大豆レシチン 小さじ2

## 《作り方》

- ①玉ねぎ、赤ピーマンをうすくスライスする。
- ②鍋にオリーブオイルをしき、玉ねぎをしんなりするまで炒める。次に赤ピーマンのスライスを入れ、しんなりするまで炒める。炒めたら水とブイヨンを入れ、ふたをして柔らかくなるまで煮る。
- ③②を粗熱をとってミキサーをまわし、ザルで裏ごしする。その中に大豆レシチンを入れ、バーミクスで泡にする。
- ④サーモンをパートブリックでまき、フライパンに少し多めのオリーブオイルをしき、まいたサーモンを入れ、こんがり焼き色がつくまで両面焼く。

## ー盛り付けー

焼いたサーモンをお皿に置き、ピーマンの泡でかざりつけをする。

# トマトのクリアスープ

## 《材料》

トマト 8個

塩

## 《作り方》

- ① トマトのヘタをとってざく切りにしたものに塩をして、ミキサーでまわす。
- ② ①をボールにうつす。
- ③ 鍋に湯をはり、②をその上にのせ、中央で40～50分火にかける。
- ④ ざるにリードペーパーをしいてトマトジュースを入れる。
- ⑤ こしたトマトジュースを冷ます。