

季節で検索 **ハッピーレシピ辞典**

「宮武将吾のランチパーティ 2014年6月20日より」

**牛窓産鯖のバプーール香味ペースト風味** 宮武将吾のランチパーティーレシピ


- 1 香味ペーストを水を加えて少しゆるくして鯖にハケで塗っておき、30分程ほど置いておく。
- 2 鯖を蒸し器で蒸す。
- 3 ズッキーニ以外の野菜をオリーブオイルで色がつかない様に炒めて白ワインを加え少し煮詰める。牛乳、生クリームを加えて弱火で少し炊き、ズッキーニ、香味ペーストを加えよく混ぜ味をみて火を止める。
- 4 皿に盛った鯖に3をかけて出来上がり。

## 🍴 材料(4人分)

鯖	80g (4切れ)
玉ねぎ 角切り	40g
ズッキーニ 角切り	50g
大根 角切り	50g
人参	40g
オリーブオイル	適量
▼香味ペーストソース 4~6人前▼	
香味ペースト	15g
シェリー酢又は白ワイン	50cc
牛乳	150cc
生クリーム	150cc

## 🍴 レシピで使用している商品のご紹介

## 味の素KK「CookDo® 香味ペースト」

