



村岡奈弥さんの 季節の健康レシピ⑨

リボンズハウス通信 Vol.9(2013年7月)掲載

料理研究家(NPO 法人キャンサーリボンズ委員)の村岡奈弥さんが紹介するヘルシーで美味しい簡単レシピです。
このレシピは、当 NPO が発行する季刊紙「リボンズハウス通信」に掲載されたものです。

●●●すずきの、オクラとミニトマトのソース●●●

【材料】 2人分

すずき	2切れ
生姜	小2(みじん切り)
エクストラバージンオリーブオイル	大さじ1
オクラ	10本(100g)(色よくしっかりゆでる)
だし汁	60cc
バジル	中くらいの大きさ4枚
バジル(飾り用)	少々
ミニトマト	4個…1/8等分に切り、塩少々しておく
塩(あれば天然塩)・コショウ	少々

【作り方】

1. 鍋に生姜とオリーブオイルを入れ、生姜の香りがたったら火を止め、冷ます。
2. オクラ、塩、だし汁、バーミックスでピューレ状にし、さらに1を加えなめらかなソースに
3. 仕上げる。
4. フライパンにオリーブオイル(分量外)を入れ、塩・コショウを振ったすずきを皮目から焼く。
5. お皿に2のソースを敷き、すずきをのせる。
6. 塩少々を振ったトマトを飾り、バジルを添える。

