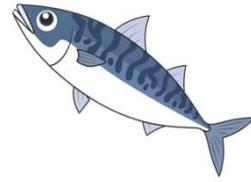




ボウル ダイヤモンド



鯖とレモンのリエット

さばに多く含まれている多価不飽和脂肪酸は悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、動脈硬化の予防や生活習慣病から体を守る働きがあります。生クリームとバターのコクにレモンを加えることで爽やかさを加えました。ワインにも合う一品です。

アンチエイジング食材

さば

<材料> 2人分

さば	200g	バター	15g
塩・胡椒	適量	生クリーム	10cc
オリーブオイル	200ml	レモン（搾り汁&皮）	1/2個
ニンニク	3片	ピンクペッパー	適量
タイム	1本		
ローリエ	1枚		
塩・胡椒	適量		

<作り方>

- 1 さばの切り身に塩を振って、しばらく置いておいて水分を拭き取る。
- 2 鍋にオリーブオイル、ニンニク、タイム、ローリエを入れて火にかけ、
- 3 香りが出てきたら、サバを入れて弱火で両面を煮込む。
- 4 取り出したら、骨と皮を取り除いて細かくほぐし、バター、生クリーム、レモン汁を混ぜ、塩・胡椒で味を整える。
- 5 4を皿に取り分け、レモンの皮をすりおろし、ピンクペッパーを散らす。
（お好みでバゲットを添えてください）

