

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

おしゃれなメニューがフライパンひとつでとっても簡単!

めかじきソテーの クリームバジルソース

調理時間

15分

1人分

418kcal



※写真はイメージです。

春の旬食材



アスパラガス

+

使ったのはコレ!



キュービー
Italiane
バジルソース



つくり方動画を
配信中!

《レシピ考案》
Goo Goo Foo
フードクリエイター
堀池 美由紀



めかじきソテーのクリームバジルソース

材料/2人分

めかじき	2枚
玉ねぎ	1/4個
パプリカ	1/4個
にんじん	1/4本
アスパラガス	2本
塩、こしょう	少々
小麦粉	適量
サラダ油	大さじ1
酒	大さじ2
水	1/4カップ
顆粒ブイヨン	小さじ1/4
生クリーム(牛乳で代用可)	1/4カップ
キューピー Italiante バジルソース	大さじ1
あらびきこしょう	適量

作り方

- ①めかじきは両面に塩、こしょうをして5分おく。野菜は千切りにし、お皿にひろげて、軽く塩(分量外)をふり、ラップをして600W電子レンジで1分加熱する。
- ②①のめかじきの水気をふき、小麦粉を薄くまぶし、油を熱したフライパンで中火で両面焼く。酒、水、ブイヨン、①の野菜を加え1分煮る。アルコール分がとんだら、生クリーム、「キューピー Italiante バジルソース」を加えて少し煮詰める。
- ③器に盛り、あらびきこしょうをふり、お好みで「キューピー Italiante バジルソース」をかけて完成。