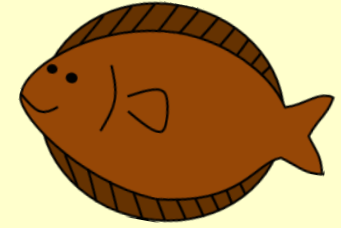


ヒラメとデコポンのサラダ



【材料】

ヒラメ

塩・こしょう

小麦粉

油

デコポン

オリーブオイル

塩・こしょう

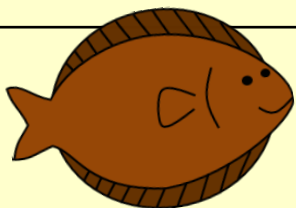
(ラディッシュ、ディル)

【作り方】

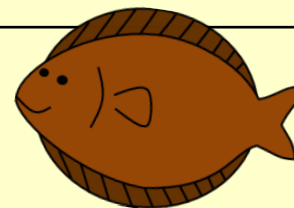
- ①ヒラメの身を小角に切り、塩・こしょうで下味をつける。
- ②小麦粉をつけ、油でカラッと揚げる。
- ③デコポンを小角に切り、皮をむく。
- ④器にデコポン、ヒラメを盛り付ける。
- ⑤塩・こしょう・オリーブオイルをかける。

★おススメドレッシング★

ボールにプレーンヨーグルト（150g）を入れ、レモン汁、塩とよく混ぜる。生クリームを八分立てにして、合わせる。



ヒラメの紅白ごはん



【材料】

ヒラメ

しょうゆ

オリーブオイル

大根

人参

うるち米

うるち米：もち米
8：2の割合で！

もち米

刻み昆布

水

白だし

みりん

油揚げ

【作り方】

- ① ヒラメを少し厚めのそぎ切りにし、醤油で洗う。
- ② ペーパータオルで水分をふき取り、フライパンにオリーブオイルをしき、焼き目をつける。
- ③ 大根・人参を細切りにする。
- ④ 研いだ米・大根・人参・刻み昆布・水・白だし・みりんを入れ、上に油揚げをのせて炊く。
- ⑤ 炊きあがったらヒラメをのせて、二度炊きする。

お祝いにオススメなのじゃ！

