

カレイの骨ごとクリームパスタ



材料 (4人前)

パスタ	4束
カレイ	4枚
お酢	少量
ブロッコリー	0.5房
オリーブオイル	適量
マヨネーズ	大さじ4
生クリーム	大さじ8
バター	20g
天然塩	少々
黒胡椒	少々
粉チーズ	少々

- 1 パスタを茹でる。
- 2 お酢を塗ったカレイをグリルで焼く。
- 3 耐熱容器に入れたブロッコリーに塩を振って、レンジで1分半ほど加熱する。
- 4 焼きあがったカレイの身を取り、残った骨をオリーブオイルで揚げ焼きにする。
- 5 フライパンにオリーブオイル、マヨネーズ、生クリーム、バター、カレイの身 1/2 を入れて炒める。
- 6 ソースが沸騰したらすぐに火を止め、パスタを入れて絡めたら軽く塩をする。
- 7 お皿に盛りつけ、残りの身とブロッコリー、砕いた骨をトッピング。
- 8 最後に黒胡椒、粉チーズで味付けしたら完成。