

## 鰯の法蓮草ソース



### ▼材料（2人分）

- 鰯 …2切れ
- 法蓮草 …1/2束
- 人参 …5cm
- A：
  - ・生クリーム …200cc
  - ・コンソメ顆粒 …小1
  - ・塩、こしょう …各適量
- 小麦粉 …適量
- 塩、こしょう …各適量
- サラダ油 …適量

### ▼作り方

- ① 鰯は塩、こしょうをし小麦粉を付けて、サラダ油で両面カリッと焼く。
- ② フードプロセッサーに茹でた法蓮草とAを入れて攪拌する。
- ③ 人参は縦の細切りにして水分をペーパーで取り、サラダ油でカラリと揚げ、塩、こしょうを混ぜる。
- ④ 皿に②を敷き、上に①を置き、③をのせる。