

スズキのポワレ ブールブランソース

合計加熱調理時間 約 10分

[1人分：201kcal/ 食塩相当量：0.8g]

身はふっくら、皮はカリッと！
 淡白なスズキに濃厚なバターソースがよく合います。



材料（10人分 [1人分1切れ]）

スズキ：切り身（1切れ：約80g）	10切れ
塩A	小さじ1/2
こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ1
<材料a>	
エシャロット（小口切り）	20g
白ワイン	100cc
白ワインビネガー	小さじ2
タイム	2枝
白こしょう：ホール（つぶす）	2g
水	25cc
バター	100g
レモン汁	小さじ2
塩B	2g
<材料b>	
ミニトマト	50個
ベビーリーフ	適量
ディル	適量

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

10人分 [1人分1切れ]

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	100%	10分	220℃	—

下ごしらえ

・バターは1cm角に切り、冷蔵庫で冷やす。

作り方

1. スズキに塩A、白こしょうを振って20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に並べる。オリーブオイルを回しかけて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 鍋に<材料a>を入れて火にかけ、1/3量になるまで煮詰める。水を加え混ぜ、バターを少しずつ入れて溶かす。
3. 2にレモン汁、塩Bを加え、こす。
4. 器に3のソースを敷いて1をのせ、<材料b>を添える。

調理ポイント ◆バターは少しずつ加えて溶かし、とろみをつけます。