



新じゃがいもと鯛のミルフィーユ仕立て

無水調理

🍲 使用した鍋：片手ナベ 2.9L

【材料】5個分

新じゃがいも（男爵）	中2個
鯛（刺身用の薄切り）	15切れ
塩、ホワイトペッパー	各少々
アスパラガス	5本
トマト	大1個
空豆	5個
スライスチーズ	3枚
生ハム	10枚
大葉	5枚
白ワイン	50cc



【作り方】🕒 約20分

1. 新じゃがいもは約5mm厚さの輪切りにする。新じゃがいもと鯛の両面に塩、ホワイトペッパーを少々ふる。アスパラガスは根本の硬い部分を切り落として4等分に切る。トマトは約1cmの厚さの輪切りにする。空豆はさやからはずす。スライスチーズは4等分に切る。
2. 下から新じゃがいも、生ハム2枚、アスパラガス4つ、新じゃがいも、鯛3切れ、大葉、スライスチーズ2切れ、トマト、空豆の順に重ねる。
3. ビタクラフトの鍋に（2）と白ワインを入れ、フタをして中火にかけ、蒸気が上がれば弱火にして約15分加熱する。