

Recipe16 幽庵焼き

材料/1人分
 やわらかマルシェポーション 赤魚風.....1枚(40g)
 (A)
 しょうゆ.....0.75g
 酒.....0.75g
 みりん.....3g

- 凍ったままの「やわらかマルシェポーション」を蒸す。
- ①の表面に合わせた調味料(A)をハケで塗る。
- ②の表面をガスバーナーまたはオーブンで軽く焼く。途中で、調味料を重ねて塗る。

ひとくちメモ

■焼きすぎると表面が固くなるので注意してください。



Recipe17 粕漬け焼き

材料/1人分
 やわらかマルシェポーション 赤魚風.....1枚(40g)
 (A)
 酒粕.....5g
 みりん.....5g
 水.....5g
 塩.....少々

- 凍ったままの「やわらかマルシェポーション」を蒸す。
- ①の表面に合わせた調味料(A)を塗り、ガスバーナーまたはオーブンで軽く焼く。

ひとくちメモ

■焼きすぎると表面が固くなるので注意してください。



Recipe18 タルタルソース焼き

材料/1人分
 やわらかマルシェポーション 赤魚風.....1枚(40g)
 タルタルソース.....適量

- 凍ったままの「やわらかマルシェポーション」を蒸す。
- ①の表面にタルタルソースを塗り、ガスバーナーまたはオーブンで軽く焼く。

ひとくちメモ

■焼きすぎると表面が固くなるので注意してください。



Recipe19 マヨネーズ焼き

材料/1人分
 やわらかマルシェポーション 赤魚風.....1枚(40g)
 タルタルソース.....適量
 パセリ(お好みで).....適宜

- 凍ったままの「やわらかマルシェポーション」を蒸す。
- ①の表面にマヨネーズを塗り、ガスバーナーまたはオーブンで軽く焼く。

ひとくちメモ

■焼きすぎると表面が固くなるので注意してください。



Recipe20 とろろ蒸し

材料/1人分
 やわらかマルシェポーション 赤魚風.....1枚(40g)
 とろろ.....適量
 和風だし.....適量

- 凍ったままの「やわらかマルシェポーション」にとろろをかけて蒸す。
- ①の上に和風だしを回しかける。



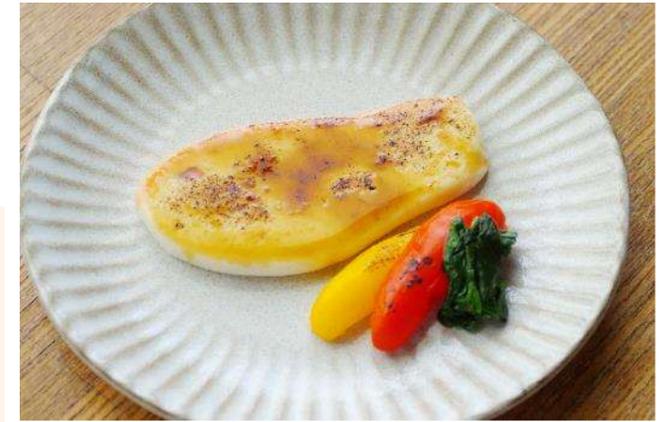
Recipe21 甘辛焼き

材料/1人分
 やわらかマルシェポーション 赤魚風.....1枚(40g)
 (A)
 しょうゆ.....1.3g
 砂糖.....0.65g
 酢.....0.5g

- 凍ったままの「やわらかマルシェポーション」を蒸す。
- ①の表面に合わせた調味料(A)をハケで塗る。
- ②の表面をガスバーナーまたはオーブンで軽く焼く。途中で、調味料を重ねて塗る。

ひとくちメモ

■焼きすぎると表面が固くなるので注意してください。



Recipe22 西京焼き

材料/1人分
 やわらかマルシェポーション 赤魚風.....1枚(40g)
 (A)
 白味噌.....4g
 酒.....0.7g
 みりん.....0.45g
 砂糖.....0.15g

- 凍ったままの「やわらかマルシェポーション」を蒸す。
- ①の表面に合わせた調味料(A)を塗る。
- ②の表面をガスバーナーまたはオーブンで軽く焼く。

ひとくちメモ

■焼きすぎると表面が固くなるので注意してください。



Recipe23 コンソメスープ煮

材料/1人分
 やわらかマルシェポーション 赤魚風.....1枚(40g)
 お好みの野菜.....適量
 コンソメスープ.....60g

- 凍ったままの「やわらかマルシェポーション」を蒸す。
- 野菜は一口大に切り、やわらかくなるまで蒸すか茹でる。
- 温めたコンソメスープの中に②を入れ、煮る。
- ③の中に①を入れて軽く煮る。



Recipe24 野菜あんかけ

材料/1人分
 やわらかマルシェポーション 赤魚風.....1枚(40g)
 お好みの野菜.....適量
 あん.....適量

- 凍ったままの「やわらかマルシェポーション」を蒸す。
- 野菜は一口大に切り、やわらかくなるまで蒸すか茹でる。
- あんの中に②を加えて、煮る。
- ①の上に③を回しかける。



Recipe25 香味ソースがけ

材料/1人分
 やわらかマルシェポーション 赤魚風.....1枚(40g)
 長ねぎ.....10g
 (A)
 おろし生姜.....1.5g
 しょうゆ.....4g
 酢.....5g
 ごま油.....1.5g
 砂糖.....1g
 水溶性片栗粉.....適量

- 凍ったままの「やわらかマルシェポーション」を蒸す。
- 長ねぎはみじん切りにして、やわらかくなるまで蒸す。
- 調味料(A)を温め、②を加え、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ①の上に③を回しかける。

ひとくちメモ

■長ねぎが固いと食べづらいので十分に加熱をしてください。
 ■長ねぎの代わりに玉ねぎで代用してもOK



Recipe26 生姜煮

材料/1人分
 やわらかマルシェポーション 赤魚風.....1枚(40g)
 (A)
 水.....25g
 おろし生姜.....1.5g
 しょうゆ.....5g
 砂糖.....3.5g
 酒.....3.5g
 みりん.....2.5g
 水溶性片栗粉.....適量

- 凍ったままの「やわらかマルシェポーション」を蒸す。
- 調味料(A)を温め、①を加えて軽く煮る。
- 「やわらかマルシェ」を取り出した②に、水溶性片栗粉でとろみをつけてから、盛り付けた「やわらかマルシェ」にかける。



Recipe27 南蛮漬け

材料/1人分
 やわらかマルシェポーション 赤魚風.....1枚(40g)
 片栗粉.....適量
 お好みの野菜.....適量
 揚げ油.....適量
 (A)
 砂糖.....3.5g
 酢.....3.5g
 しょうゆ.....5g
 だし汁.....6g

- 凍ったままの「やわらかマルシェポーション」を蒸す。
- 野菜は食べやすい大きさに切り、やわらかくなるまで蒸すか茹でる。
- ①に片栗粉をまぶし、色づく程度に揚げる。
- 熱いうちに煮立たせた(A)に浸す。



Recipe28 中華スープ煮

材料/1人分
 やわらかマルシェポーション 赤魚風.....1枚(40g)
 お好みの野菜.....適量
 中華スープ.....適量

- 凍ったままの「やわらかマルシェポーション」を蒸す。
- 野菜は食べやすい大きさに切り、やわらかくなるまで蒸すか茹でる。
- 温めた中華スープの中に②を入れ、煮る。
- ③の中に①を入れて軽く煮る。



Recipe29 バターポン酢蒸し風

材料/1人分
 やわらかマルシェポーション 赤魚風.....1枚(40g)
 白菜.....30g
 ブロッコリー.....30g
 塩、コショウ.....少々
 ポン酢.....適量
 バター.....7g

- 凍ったままの「やわらかマルシェポーション」を蒸し、塩、コショウを振る。
- 白菜は繊維と直角に、ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、やわらかくなるまで蒸すか茹でる。
- アルミホイルに②を敷き、その上に①をのせる。
- ③の上にバターをのせて、蒸す。
- ④の上にポン酢を回しかける。



Recipe30 アクアパッツア

材料/1人分
 やわらかマルシェポーション 赤魚風.....1枚(40g)
 玉ねぎ.....30g
 オリーブオイル.....6g
 にんにくスライス.....適量
 ブロッコリー.....30g
 ミニトマト.....30g
 (A)
 酒.....13g
 コンソメ.....0.6g
 水.....40g
 塩、コショウ.....少々

- 凍ったままの「やわらかマルシェポーション」を蒸す。
- 玉ねぎは繊維と直角に薄切り、ブロッコリーは茹でて薄切り、トマトは湯剥きをする。
- オリーブオイルとにんにくスライスを炒め、さらに玉ねぎを加えてよく炒める。
- ③に①と②、調味料(A)を加え、蒸し煮にする。
- 塩、コショウで味を調える。

