



Recipe1 黄金焼き

材料/1人分
 やわらくマルシェポーション 白身魚.....1枚(40g)
 (A)
 マヨネーズ.....3.5g
 味噌.....1.5g
 卵黄.....2g

- 凍ったままの「やわらくマルシェポーション」を蒸す。
- たれ(A)を混ぜ合わせ、①の表面に塗る。
- 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。



Recipe2 塩焼き

材料/1人分
 やわらくマルシェポーション 白身魚.....1枚(40g)
 塩.....適宜
 大根おろし.....適宜

- 凍ったままの「やわらくマルシェポーション」を蒸す。
- ①のうえにお好みで塩を振り、表面をガスバーナーまたはオーブンで軽く焼く。
- お好みで大根おろしを添える。

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。



Recipe3 ムニエル

材料/1人分
 やわらくマルシェポーション 白身魚.....1枚(40g)
 塩、コショウ.....少々
 小麦粉.....適量
 油.....1.5g
 バター.....1.5g

- 凍ったままの「やわらくマルシェポーション」を蒸す。
- ①に塩、コショウをして小麦粉を全体にまぶす。
- ②を油とバターで色づく程度に焼く。

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。
 ■②に溶かしたバターを塗って、ガスバーナーまたはオーブンで軽く焼く方法でもOK



Recipe4 カレームニエル

材料/1人分
 やわらくマルシェポーション 白身魚.....1枚(40g)
 カレー粉.....適量
 小麦粉.....適量
 塩、コショウ.....少々
 油.....1.5g
 バター.....1.5g

- 凍ったままの「やわらくマルシェポーション」を蒸し、塩、コショウを振る。
- 小麦粉とカレー粉を混ぜ合わせ、①にまぶす。
- ②を油とバターで色づく程度に焼く。

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。
 ■②に溶かしたバターを塗って、ガスバーナーまたはオーブンで軽く焼く方法でもOK



Recipe5 照り焼き

材料/1人分
 やわらくマルシェポーション 白身魚.....1枚(40g)
 照り焼きのたれ.....適量

- 凍ったままの「やわらくマルシェポーション」を蒸す。
- ①の表面に照り焼きのたれを塗り、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。



Recipe6 フライ

材料/1人分
 やわらくマルシェポーション 白身魚.....1枚(40g)
 小麦粉、溶き卵、パン粉(細目).....適量
 揚げ油.....適量
 ソース.....適宜

- 凍ったままの「やわらくマルシェポーション」を蒸す。
- ①に小麦粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつけ、中温の油で揚げる。
- お好みでソースをかける。

■だしに浸したり、蒸気をあてると衣がしっとりします。



Recipe7 ピカタ

材料/1人分
 やわらくマルシェポーション 白身魚.....1枚(40g)
 小麦粉・卵.....適量
 油.....適量
 (A)
 ケチャップ.....2.5g
 赤ワイン.....2.5g
 ウスターソース.....2.5g

- 凍ったままの「やわらくマルシェポーション」を蒸す。
- ①に小麦粉をまぶし、卵液につける。
- 油を熱し、②の表面を色づく程度に焼き、温めたソース(A)を添える。

ひとくちメモ
 ■だしに浸したり、蒸気をあてると衣がしっとりします。



Recipe8 煮付け

材料/1人分
 やわらかマルシェポーション 白身魚 1枚(40g)
 煮汁 適量
 水溶性片栗粉 適量

簡単!



- 凍ったままの「やわらかマルシェポーション」を蒸す。
- 煮汁を温め、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。

ひとくちメモ

■煮汁を上からかけるだけでもOK

Recipe9 クリーム煮

材料/1人分
 やわらかマルシェポーション 白身魚 1枚(40g)
 シチュール 10g
 水 50g
 牛乳 20g
 塩、コショウ 適宜

- 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。
- ソース(A)を温め、①を加えて軽く煮る。

ひとくちメモ

■クリームソースを上からかけるだけでもOK

ホワイトデーなどの行事食にも♪



Recipe10 みぞれ煮

材料/1人分
 やわらかマルシェポーション 白身魚 1枚(40g)
 大根おろし 30g
 だし汁 60g
 しょうゆ 7.2g
 砂糖 1.2g

- 凍ったままの「やわらかマルシェポーション」を蒸す。
- 煮汁(A)におろした大根を加え、煮立たせる。
- ②に①を加え、軽く煮る。

ひとくちメモ

■煮汁を上からかけるだけでもOK



Recipe11 天ぷら

材料/1人分
 やわらかマルシェポーション 白身魚 1枚(40g)
 揚げ油 適量
 卵 2.5g
 冷水 7.5g
 小麦粉 5.5g

- 凍ったままの「やわらかマルシェポーション」を蒸す。
- 卵と冷水を混ぜ、小麦粉を加えて衣を作る。
- ①を②につけ、中温の油で揚げる。

ひとくちメモ

■天つゆに浸して衣をしっとり。



Recipe12 チリソースがけ

材料/1人分
 やわらかマルシェポーション 白身魚 1枚(40g)
 (A)
 砂糖 3g
 ケチャップ 4g
 しょうゆ 1.5g
 酢 1.3g
 豆板醤 0.5g(量はお好みで)
 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、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ①の上に②を回しかける。



Recipe13 カルパッチョ風

材料/1人分
 やわらかマルシェポーション 白身魚 1枚(40g)
 パプリカ 10g
 (A)
 オリーブオイル 9g
 レモン汁 4g
 塩、コショウ 適量

- 凍ったままの「やわらかマルシェポーション」を蒸す。
- 皮をむいたパプリカは一口大に切り、やわらかくなるまで蒸すか茹でる。
- 調味料(A)に②を加えて和える。
- ①に③を回しかける。

ひとくちメモ

■おろしにんにくを加えたり、レモン汁をしょうゆやわさびに変えて和風にしてもOK



Recipe14 甘酢あんかけ

材料/1人分
 やわらかマルシェポーション 白身魚 1枚(40g)
 パプリカ 10g
 (A)
 酢 15g
 砂糖 9g
 しょうゆ 8g
 水溶性片栗粉 適宜

- 凍ったままの「やわらかマルシェポーション」を蒸す。
- 皮をむいたパプリカは細切りにし、やわらかくなるまで蒸すか茹でる。
- 調味料(A)を火にかけて②を加えて、煮る。
- ③に水溶性片栗粉でとろみをつけ、①の上に回しかける。



Recipe15 中華あんかけ

材料/1人分
 やわらかマルシェポーション 白身魚 1枚(40g)
 白菜 15g
 人参 8g
 卵(砂糖0.5g、水7g) 15g
 (A)
 鶏ガラスープ 75g
 しょうゆ 3g
 みりん 3g
 ごま油 2g
 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。
- 人参は千切り、白菜は繊維と直角に千切りにし、やわらかくなるまで蒸すか茹でる。卵は砂糖と水を加え、スクランブルエッグにしておく。
- 調味料(A)を火にかけて、②を加えて軽く煮る。
- ③に水溶性片栗粉でとろみをつけ、①の上に回しかける。

