

## わさびリーフと生鮭のミルフィーユ

<< 健康的でゴージャスな一品！ >>



----- 材料（約2人分） -----  
（直径15cm×8cmの耐熱容器1台分）

わさびリーフ	300g
生鮭	4切れ
白ワイン	大さじ1
チキンブイヨン	2カップ
バター	20g
タイム	適量
ガーリックパウダー	
塩	
ホワイトペッパー	

### 作り方

- ① わさびリーフは2cm幅に切る。
- ② 生鮭は皮を取り除き、5mm厚さのそぎ切りにする。両面に軽く塩・胡椒し、白ワインをまぶしておく。
- ③ 耐熱容器に①のわさびリーフの1/3を敷く。上に、②のサーモンの1/2量を重ねて並べ、ガーリックパウダー、塩、ホワイトペッパー、タイムをふる。これをもう一度繰り返し、最後にわさびリーフをのせる。
- ④ チキンブイヨンを注ぎ、バターをちぎって置く。ラップを緩めにかけて、700wのレンジで約7分間、生鮭に火が通るまで加熱する。

### ※POINT

ハーブは、フェンネル、ローズマリーでも美味しく出来ます。

