サバのリエット

EPA、DHAなどが豊富に含まれているサバのリエットはフランスの伝統料理です。フランスパンとの相性も良い一品で、この時期のおもてなし料理としても最適です。

【材料】

サバ	2切れ
ローリエ	1枚
白ワイン	160ml
タマネギ(みじん切り)	大さじ3
生クリーム	大さじ2
バター	10g
ディル	適量
マスタード	小さじ1
塩・コショウ	適量
プチトマト	4個
オリーブオイル	大さじ1
レモン汁	小さじ1
フランスパン	適量
ハーブ（お好みで）	

【作り方】

1. 鍋にサバの切り身、白ワイン、ローリエを入れて中火で5分ほど煮て、冷まします。
2. サバの皮と骨を除いてフォークなどで細かく身をほぐし、タマネギ、生クリーム、室温に戻したバター、細かく切ったディル、マスタード、塩・コショウを入れて混ぜます。
3. プチトマトを4分の1にカットし、オリーブオイルとレモン汁、塩・コショウであえておきます。
4. フランスパンを薄切りにして、軽くトーストします。
5. 4に2と3をのせて出来上がり。
6. お好きなハーブを飾ってください。