



357Kcal、塩分1.0g、調理時間25分

<材料> 4人分

<作り方>

ゼラチン	3g+水
A 甘海老	20尾
生クリーム	カップ1
B 塩こしょう	少々
浅葱みじん切り	
薄口醤油	
わさび	少々
冷凍パイシート	1枚
花麩	薄切り12枚
C スープ	カップ1

1. ゼラチンは水に振り入れふやかす。
2. 甘海老は殻と頭、尾を取りフードプロセッサーですりつぶす。
3. 生クリームは固く泡立て 2. とBと電子レンジで戻した 1. も加え混ぜ、流し缶に入れ冷蔵庫で冷やす。
4. 冷凍パイシートは流し缶の幅に合わせて切りオーブンでカリッと焼く。
5. 花麩はCでサッと煮、さまし、3. にのせる。
6. パイシートに5. をのせる。