



306Kcal、塩分1.6g(1人分)、調理時間25分

<材料> 4人分

A	バター	60g
	あさつき	2本
	玉ねぎ	1/4個
	にんにく	1片
	ばせり	1/4束
B	レモン汁、塩コショウ	少々
	海老	4尾
	イカ	1杯
	なま麩	1/4本
	フロッコリー (ゆでる)	1/3株
	マッシュルーム	1パック
	玉ねぎ	1/2個
	かぼちゃ薄切り	4枚
	パルミジャーノチーズ	

<作り方>

1. Aをフードプロセッサーに入れ攪拌し、Bを加え味を整えガーリックバターを作る。
2. 海老は背ワタを取り、イカは内臓を取り、輪切りにする。
3. 器に2.とフロッコリー、マッシュルーム、玉ねぎ、かぼちゃ、なま麩をのせ、1.を覆うようにのせ、パルミジャーノチーズをふり、180度のオーブンで12分焼く。