



241Kcal, 塩分1.0g (1人分) 調理時間25分

<材料> 6人分

<作り方>

帆立(刺身用)	12個
生クリーム	100cc
塩	小さじ1/2
A 白ワイン	大さじ2
卵白	1個
グリーンアスパラ	1束
カリフラワー	1/4個
赤黄パプリカ	各2/3個
なま麩[板]	1/2枚
かたくり粉少々	
B キウイ	1個
サラダ油	大さじ2
酢	大さじ1と1/2
塩、こしょう少々	

1. グリーンアスパラは皮をむき、カリフラワーは小房に分け、赤黄パプリカは細切りにし、柔らかくゆでる。
2. サーモンと帆立、白ワイン、卵白をミキサーに入れて混ぜる。なめらかになったら生クリームと塩を加えさらに攪拌する。
3. 器にサランラップを張り付けなま麩をはり、かたくり粉を振り、2.を1/2の高さまで入れ、1.を彩り良くのせ、2.の残りを加えラップをふんわりかけて電子レンジで4~5分加熱する。
4. ラップをしたまま冷蔵庫でひやす。
5. キウイは5mm角に切り、残りのBと混ぜソースを作り、器に敷き、1.5cm幅に切った4.をのせる。

