



152Kcal、塩分1.4g(1人分)、調理時間30分

<材料> 6人分

<作り方>

エビ 6尾
 A スープ [湯600cc+チキンコンソメ2個]
 レモン汁 大さじ2
 ゼラチン 10g
 赤黄ミニトマト 各6個
 にんじん 1/3本
 ジャがいも 1個
 フロッコリー 1/10株
 なま麩(枝豆) 1/4本
 B サラダ油、酢各大さじ2
 塩 小さじ1/4、洋がらし 少々
 イタリアンパセリ 少々
 茄子なま麩

1. 赤黄ミニトマトはゆむきし、半分に切る。にんじん、じゃがいもは5mm角に切り、小房に分けたフロッコリーとともに塩ゆでする。海老は背ワタを取り酒少々で蒸し煮し、殻と尾を取り3つに切る
2. ゼラチンは水でもどしふやかす。
3. Aのスープに1cm角に切ったなま麩を入れさっと煮、火を止め2.を入れ溶かし、レモン汁を入れる。
4. グラスに1.と生麩を入れ3.を注ぎ、冷蔵庫で冷やす。
5. Bを泡だて器でまぜドレッシングを作る。
6. コンソメでさっと煮た茄子のなま麩を飾り、5.を添える