

嚙下食レシピ

ホタテと白身魚のムースのフリカッセ L3 (嚙下食)



【材料】(12人分)

- ・ホタテ(小柱):200g
- ・白身魚すり身:200g
- ・生クリーム:80個
- ・食塩:0.1g

<ホワイトソース>

- ・牛乳:600g
- ・薄力粉:30g
- ・バター(無塩):30g
- ・昆布だし:7g
- ・薄口醤油:10g

栄養成分(1人分)

エネルギー:125kcal
たんぱく質:7.7g
脂質:7g
炭水化物:6g
食塩相当量:0.6g

ひとくちメモ

- ホタテの風味を生かしたムースと、昆布だしが隠し味の和風のホワイトソースが特徴のクリーム煮です。ホタテの香りが食欲をそそり、舌でつぶせる料理です。

	作り方	工程写真	使用機器・設定・ポイント
1	ホタテ、白身魚すり身、生クリーム、食塩を混ぜ合わせフードプロセッサで混ぜ合わせる。		フードプロセッサ
2	1をラップで巻き形を整える。	 	※絞り袋などを使うと整えやすい
3	2を加熱した後、食べやすい大きさに切り分ける。		スチームコンベクションオーブン: スチームモード85℃×30分
4	出来あがったフリカッセにホワイトソースをかけて盛り付ける。		

	作り方	工程写真	使用機器・設定・ポイント
＜ホワイトソース＞			
1	鍋にバターを溶かし、薄力粉を入れ混ぜる。		IH調理器
2	1に牛乳を入れる。		
3	2に残りの材料をすべて入れ、だまにならないようによく混ぜる。		
4	こしきで3を漉して、滑らかにする。		