



パートナー。Panasonic おうちクッキング教室

-スチームオーブンレンジ「NE-S251」を使って-

ひすい 翡翠フラン

【材料】

八分目までで100ccの耐熱蓋付き容器6個分

- ・卵 2個
- ・ブロッコリー 50cc
- ・チキンスープ 100cc+30cc
- ・牛乳 100cc
- ・生クリーム 100cc
- ・帆立貝柱 3個
- ・海老 3尾
- ・塩 少々
- ・サラダ油 少々
- ・にんにく 少々
- ・白ワイン 少々



料理教室
"boa mesa"(ボアメーザ)主宰
料理研究家 若林三弥子先生

【手順】

- 1 海老は殻をむき、背ワタを取って身を半分にそぎ、さらに二等分する。
帆立貝柱も半分にそぎ、四等分する。
等分した海老・帆立貝柱をボウルに入れ、塩少々・白ワイン少々を振りかけ下味をつけ、六等分に分けて容器に入れておく。
- 2 ブロッコリーは洗って小房に分け耐熱皿に乗せ、塩少々・サラダ油少々・チキンスープ30ccをふりかける。
潰したにんにく少々を加え、ラップをしレンジに入れ、[600w・1分・加熱]
- 3 レンジから取り出し、ブロッコリーを水分ごとミキサーに入れる。
そこへチキンスープ100ccを加え、約2分加熱する。
- 4 牛乳・生クリームを混ぜ③に加える。良く溶いた卵を濾(こ)しながら加え、静かに混ぜ、容器に注ぐ。蓋をしオーブンの角皿に並べ、[ヘルシーメニュー17:茶わん蒸し・4わん]で加熱し、出来上がり。