

MENU: 豆を楽しむ食物繊維たっぷりワンプレート

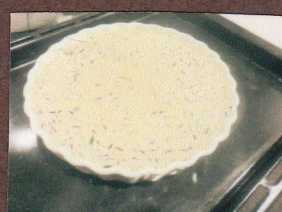
Recipe: さといもとさやインゲンと

ひじきのポタージュ



ポタージュ (18cm x 14cm 1台)

- ・ひじき ... 40g
- ・さやインゲン ... 50g
- ・さといも ... 70g



- ④
- ・全卵 ... 3個
 - ・牛乳 ... 100cc
 - ・生クリーム ... 50cc
 - ・パルメザンチーズ ... 大さじ4
 - ・塩 ... リン(仕上げの量)
 - ・こしょう ... リン

オーブン
160℃/30分
(中程)

作り方

- ① さといもをよく洗い、シリコンスチーマーに皮ごと入れ(大きいものは切っておく)塩水を少し入れレンジで600Wで5分、あとは蒸子みながら1分づつやぐしがさがる位までむす。(今回は計7分)
- ② キッチンペーパーでさといもの皮をむく
- ③ さやインゲンも塩水を加えスチーマーで600W/4分ゆでる。(オーブンを160℃に予熱する)
- ④ さといもとインゲンを5mm~1cm角の大きさに切る
- ⑤ ボールに④のポタージュを入れまぜ合わせる
- ⑥ フライパンに④と⑤を合わせたものを流し入れ、オーブンで30分焼く。
火気ききがつき、中に火が通るまで音調整しながら焼ければオーブンから出し荒熱がとれ生でも大丈夫! ⑥まれば切って取り分ける。