

【帆立と野菜のフラン】

材料（直径7cmのココット皿4個分）

刺身用 帆立の貝柱	6個	
玉葱	1/4個	
コーン	20g	
しめじ	20g	
ブロッコリー	40g	
有塩バター	10g	
A	卵	2個
	牛乳	80ml
	生クリーム	20ml
塩・黒こしょう	少々	



作り方

- ① 玉葱はみじん切りにする。しめじは小房に分ける。ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ② フライパンを中火で熱し、バターを入れて溶かす。①の玉葱を炒め、火が通ったらしめじ、ブロッコリー、コーンを加えて炒め、皿に取り出す。
- ③ ②のフライパンに帆立を並べ、塩・黒こしょうを振り、両面に焼き色を付ける。4個は飾り用にとっておき、残りは手で割く。
- ④ Aの材料と塩少々を合わせて泡立て器で混ぜ、漉し器でこす。
- ⑤ ココット皿に②の野菜2/3量と③で割いた帆立を入れ、④の卵液を流し入れる。アルミホイルで蓋をし、湯を張った天板に並べる。180度に予熱したオーブンで20分加熱する。
- ⑥ 表面に焼き色がついたら、飾りとして残りの野菜、帆立を盛付ける。

エネルギー 152 kcal、タンパク質 11.6 g、塩分 0.8 g（1人分）