

# 帆立のフラン



## 帆立のフラン

### ■材料（適量）

帆立貝柱	4個（半分に切る）	A {	コンソメ	1/2個
卵	1個		湯	200ml
生クリーム	大1		こしょう	少々
			小ねぎ（小口切り 飾り用）	少々

### ■作り方

- ① Aを混ぜてコンソメを溶き、冷ましておく。
- ② ①に卵を割りほぐし、生クリーム、こしょうを混ぜ合わせてから漉す。
- ③ ココットに帆立1個分を入れ、②を注ぐ。
- ④ キャセロールにココットを並べ入れ、水300ml（分量外）をまわりに注いで蓋をし、調理モード[蒸す]で5分加熱したあと10分余熱を入れる。
- ⑤ 出来上がったたら、小ねぎを飾る。



※この印刷物は著作物に該当するため、ご家庭での使用目的以外に使用しないでください。