

ブロッコリー美蕾と薔薇ハムのゼリー寄せ

<< 低糖質のブロッコリーとゼラチンのコラーゲンで美しく >>

----- 材料 (800ml の器 1 台分) -----

ブロッコリー	1 + 1/2 個
アボカド	1 個
ハム	6 枚
もち麦の茹でたもの	1/2 カップ
コンソメスープ	500ml
白ワイン	大さじ 2
レモン汁	小さじ 1
塩	
ホワイトペッパー	
A { ゼラチン	10g
{ 水	大さじ 3

----- 作り方 -----

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎の部分は 1cm 長さに切る。共に好みの固さに塩ゆでする。
- ② アボカドは、1.5cm 角に切り、レモン汁をふる。
- ③ A を合わせて、5 分以上置く。
- ④ 鍋にコンソメスープと白ワインを入れて煮立て、塩・ホワイトペッパーで濃い目に味をととのえる。60℃くらいに冷めたら、③を加えて溶かし、鍋底を氷水に当ててとろみがつく迄冷やす。
- ⑤ 器に、④の 2/3 量を入れ、①のブロッコリーの茎、②のアボカド、もち麦の茹でたものを混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤の上に、④の残り 1/3 量を流し入れ、①の小房に分けたブロッコリー、ハムを半分に折って薔薇型に巻いたものを飾る。冷蔵庫で冷やし固める。

※POINT

コンソメスープの味付けは濃い目に！

