

カテェネ 農食ツアーリズム 「たまご」を使ったレシピ



かにのスフレアイス

卵黄にかにを混ぜた
ふわふわのスフレ
バターライスとよく合います



●おいしく作るポイント●



POINT 1

ねぎは少し茶色に色づく程度まで中火で炒めます



POINT 2

メレンゲは水気のないきれいなボウルを使うのがコツ。泡立て器でツノが立つまでしっかりと泡立てます



POINT 3

ふわりとしたメレンゲがつぶれないよう、ゴムベラで切るように混ぜます

〈材料 (2人分)〉

- 温かいごはん 1合分
- 有塩バター 20g
- 塩 小さじ1/3
- レモン汁 小さじ1/2

スフレ

- 有塩バター 40g
- ねぎ 1/3本
- 小麦粉 小さじ2
- 白ワイン 大さじ1
- 生クリーム 大さじ4
- 塩 少々
- かに (缶詰) 60g
- 卵黄 2個分 (Mサイズ)

メレンゲ

- 卵白 2個分 (Mサイズ)

〈作り方〉

- 1.あらかじめオーブンを200度に予熱する
- 2.温かいごはんの有塩バターを加えて溶かし、塩、レモン汁も加えて混ぜ、耐熱容器に半量ずつ入れておく
- 3.スフレを作る。フライパンに有塩バターを熱し、粗くみじん切りにしたねぎを加えてしっかりと中火で炒める (Point1)
- 4.3に小麦粉を加えてさっと混ぜ、白ワインを加えて混ぜる。生クリーム、塩を加えてさっと混ぜ、ボウルに移す
- 5.かにを汁ごと4に加えて混ぜ、卵黄を加えて混ぜる
- 6.ボウルに卵白を入れてメレンゲを作る (Point2)
- 7.6のメレンゲの1/3量を5に加えて混ぜ、残りのメレンゲも加えて混ぜる (Point3)
- 8.温かいごはんを入れた2に、7のメレンゲを半量ずつのせ、200度に予熱しておいたオーブンで15分焼く