



●カリフラワーのポタージュと帆立貝のポワレ  
【材料】（4人前）

帆立貝	4個
カリフラワー	170g
玉ねぎ	60g
バター	8g
オリーブオイル	5g
牛乳	230g
フォンブラン	80g
アーモンドスライス	適量
生のカリフラワー	適量

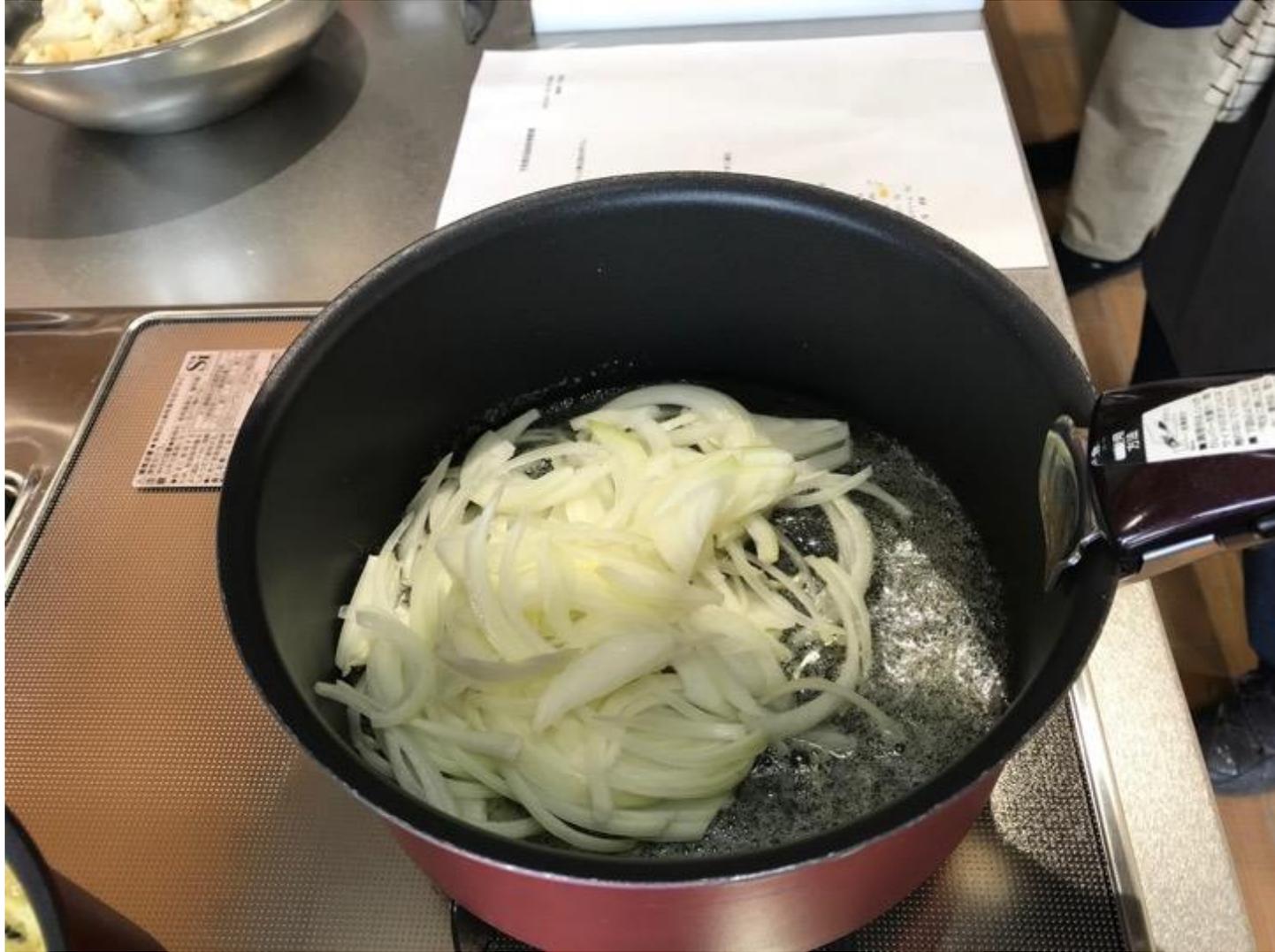
【下準備】

- ・カリフラワーをざく切りにし薄くスライスしておく
- ・玉ねぎを薄くスライスしておく

\* 写真は分量の3倍



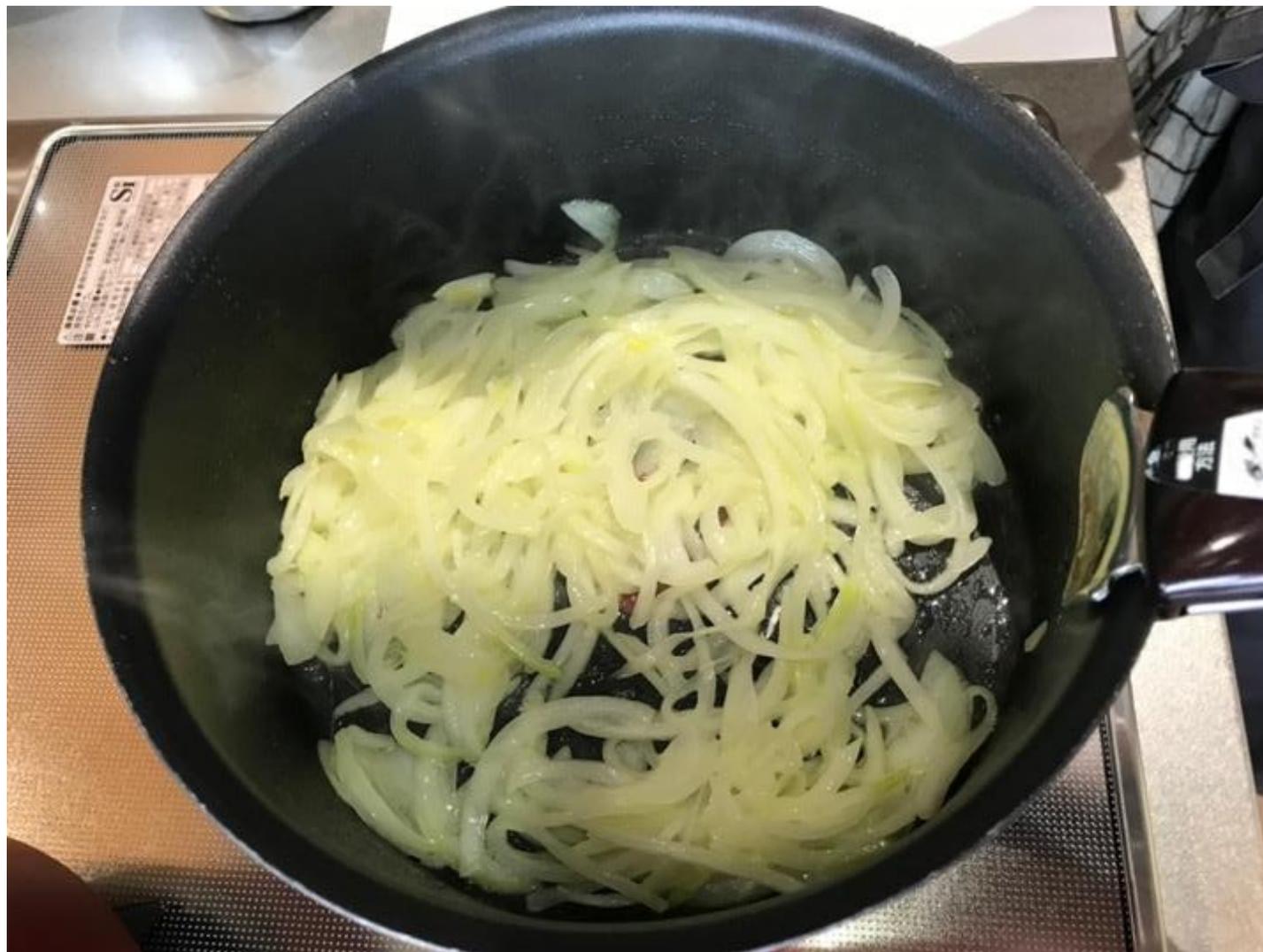
●カリフラワーのポタージュと帆立貝のポワレ



①バター、オリーブオイルを鍋に入れ火にかける。そこに玉葱を入れ軽く塩をふる。



●カリフラワーのポタージュと帆立貝のポワレ



②焦げないように半透明になるまでゆっくり炒める。



●カリフラワーのポタージュと帆立貝のポワレ



③玉葱が半透明でクタクとした状態になったらカリフラワーを加え、軽く塩をして全体的に油がなじむ程度に炒める。



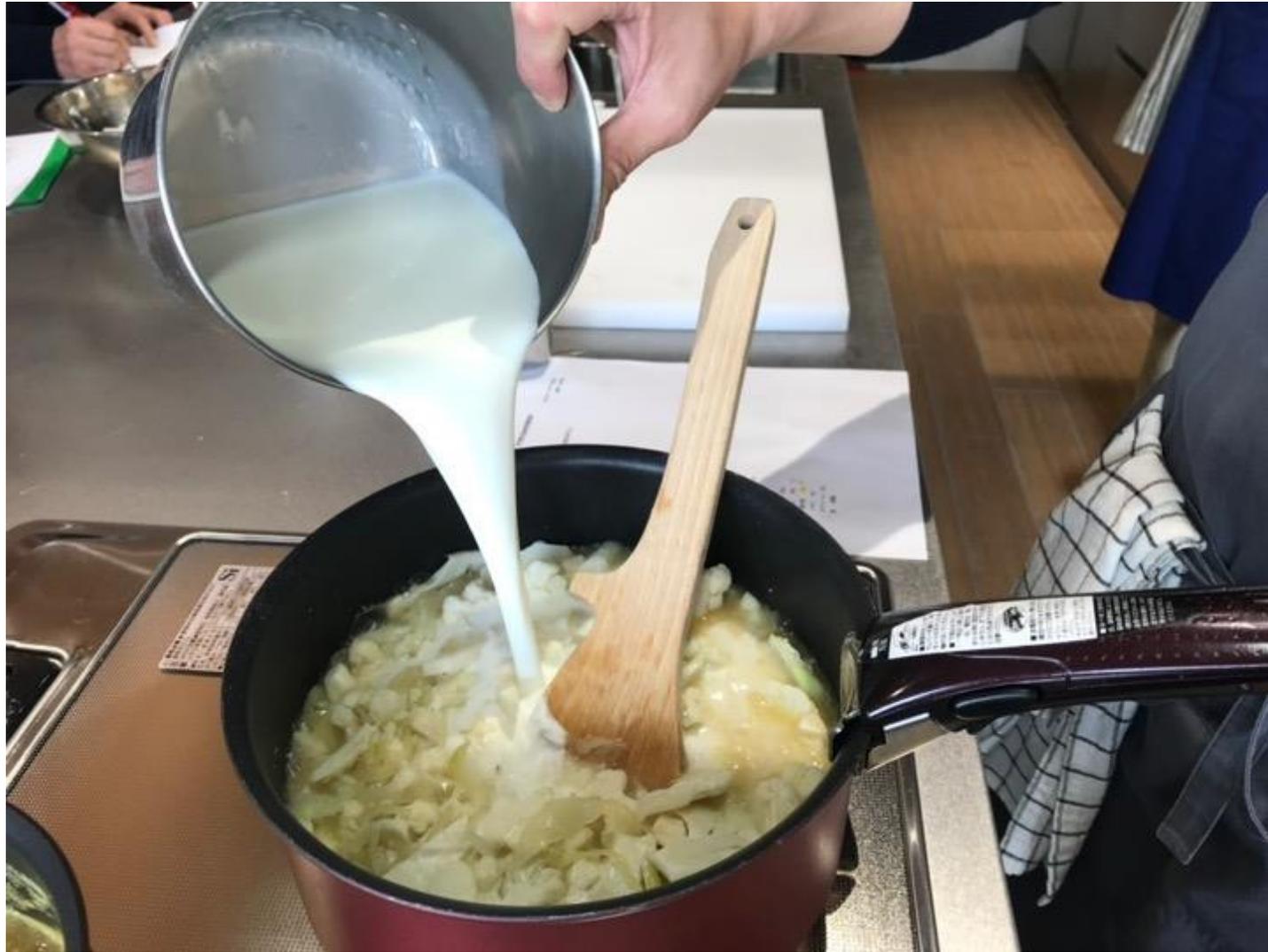
●カリフラワーのポタージュと帆立貝のポワレ



④ファンブラン(ない場合はブイヨンスープ、鶏がらスープでもOK)を加えて一煮立ちさせる。



●カリフラワーのポタージュと帆立貝のポワレ



⑤牛乳を加え強火で5分～10分程度煮る(カリフラワーがスプーンでつぶせる程度)  
※沸騰しそうになったら中火にする。



●カリフラワーのポタージュと帆立貝のポワレ



⑥全体的に煮えたら、バーミックスなどでなめらかにする。



●カリフラワーのポタージュと帆立貝のポワレ



⑦帆立をソテーし、食べやすい大きさにカットする。



●カリフラワーのポタージュと帆立貝のポワレ



⑧⑥を器に注ぎ、ソテーした帆立、アーモンドスライス、生のカリフラワーのスライス(スライして氷水にさらしたもの)オリーブオイルを少量いれ出来上がり。

