

アボカドとツナの冷製ジュレ

【材料】（1人前）

- * アボカド 27 g
- * マヨネーズ 9 g
- * レモン果汁 0.3 g
- * マグロ油漬缶 20 g
- * ミニトマト 10 g
- コンソメスープの素 0.5 g
- バター 5 g
- 食塩 少々
- 水 90 cc
- ゼラチン 少々



※固める際にゼリーカップを使用します。

【作り方】

- 1、*の材料のアボカドの果肉部、マヨネーズとレモン果汁を混ぜペースト状に仕上げる。
- 2、*の食材がペースト状になったらゼリーカップに盛り付ける。
- 3、アボカドペーストの上にマグロ油漬缶を入れて盛り付ける。
- 4、ミニトマトを食べやすい形にカットして、マグロ油漬缶の上に盛り付ける。
- 5、○材料を鍋に入れ、ひと煮立ちするまで加熱する。
※塩は味の好みで調整用として使用してください。
- 6、沸騰したら火を止めて、●を入れてよく混ぜるまで攪拌する。
- 7、粗熱が取れたら、コンソメスープを具材の入ったカップに注ぎ、冷蔵庫に入れて3時間程度放置して完成。

※皿に盛り付ける場合は、カップの周りを温めるとカップから取り出しやすいです。

【栄養価】 1個当たり

エネルギー量 200 kcal

糖質 1.2 g

ケトン比 3 : 1

(使用する商品によっては栄養量が異なる場合があります)