	T	
		豆乳 150mL
	スイートコーン(クリームタイプ) 50g	
食 材 (1 人分)	かぼちゃ 25g	
	赤・黄ピーマン 各 10g }	Α
	えのきたけ 15g	
	ぶなしめじ 15g	
	キャベツ 一枚	おかひじき 15g
	茎わかめ 少量	プチトマト 2個
	湯葉 3枚	かんぴょう 2,3 本
	アボカド 15g	そら豆 2粒
	舞茸 15g	ホタテ貝柱(生) 1個
	人参 少量	レモン汁 少量
	種実類(アーモンド、ピーナッツ、くるみなどのミックス) 5,6 粒	
	豆類(ヒヨコマメ、アカインゲンなどのミックス) 6,7 粒	
	プロセスチーズ(溶けるタイプ) 1枚	
	マーガリン 1mL	しょうゆ 2mL
	塩、こしょう 少々	鶏がらスープの素 5g
	①なべに水を入れて火にかける。そこに、鶏がらスープの素、豆乳、 スイートコーン(クリームタイプ)を加えてよく混ぜる。このとき、	
調理方法	表面に膜ができないように注意する。しょうゆ、塩、コショウで味	
	を調えたら、火を止めていったん冷ます。	
	②A の野菜は薄切りにし、き	のこは食べやすい大きさに割る。
	おかひじきは2分ほど茹でた後 4cm くらいの大きさに切る。	
	海草は水で戻しておく。	
	キャベツは形が崩れない程度に茹でる。	
	③高温の油で、フォーを少量ずつ揚げた後、十分を油をきる。	
	④①のスープを再び火にかけ、②で食べやすい大きさになった Ano	
	野菜・きのこ、海藻を入れて、いったん温まったら火を止めておく。	
	⑤ボールに細かくしたアボカドとマーガリン、塩、コショウを加え	
	てレンジで 40 秒ほど温めたら、よく混ぜてペースト状にする。	
調理時間	ホタテは4枚に薄くきり、フライパンで軽く焼き、レモン汁をた	
(約 2 時間)	パタテは4枚に海へるり、フライバン(軽く焼る、ひモンバをに らす。	
		かみる
	舞茸は油と塩、コショウで炒める。	
	そら豆は茹でて、1粒を2枚に分けておく。	
	人参は、ねじり梅にし、茹でる。	
	⑥湯枼の中央にアホカドを塗	り、その上にホタテ、さらにそら豆、

舞茸、人参を飾る。全体が花のような感じになるようにする。最後にかんぴょうで湯葉を巻く。(B)

⑦湯葉に細かく砕いた種実類をのせ、その上にスライスチーズをち ぎってのせる。袋状になるように包み、かんぴょうで口を結ぶ。

同様にして、豆類とチーズも湯葉にくるむ。ただし、豆類は砕かずにそのまま用いる。(C)

⑧最後に温めた④を器に入れ、その上にキャベツをのせ、そこに揚げたフォー、おかひじき、プチトマトなどを散らす。その上に Bをのせ、C は小皿にのせる。