

# 三種の小さなオードブル

■材料（4人分）1人分 181kcal

<b>&lt;かぶとみず菜のサラダ&gt;</b> 「聖護院かぶ」 100g 「みず菜」 40g 味の素 KK 「ほんだし®こんぶだし」 小さじ2/3 味の素 KK 「瀬戸のほんじお焼き塩」 少々 山中油店「ZEFIRO」 小さじ1 ミツカン 「かおりの蔵®丸搾りゆず」 大さじ1		<b>&lt;エビのごま風味のフライ&gt;</b> エビ 8尾 味の素 KK 「ほんだし®こんぶだし」 小さじ2/3 味の素 KK 「瀬戸のほんじお焼き塩」 少々 薄力粉 大さじ2 卵白 1個分 白ごま（煎り） 大さじ3 山中油店「あっさりなたね油」 適量	
<b>&lt;ドレッシングソース&gt;</b> <b>ツバメソース「とんかつソース」 大さじ3</b> 山中油店「ZEFIRO」 大さじ1 ミツカン 「カンタンいろいろ使えま酢」 大さじ1 御幸町関東屋 「バニラ×味噌ドレッシング」 大さじ2		<b>&lt;生麩のソテー&gt;</b> 山中油店「ZEFIRO」 少々 半兵衛麩「なべ料理 生麩」 2袋 ピザチーズ 25g ミツカン 「フェデルツォニ バルサミコ」 50ml 味の素 KK「スリムアップシュガー® はちみつシロップ」 大さじ1	

## ■作り方

- ① 「聖護院かぶ」は皮をむいて拍子木切りにする。「みず菜」は3cm長さに切る。
- ② ボウルに①の「聖護院かぶ」・「みず菜」・「ほんだし®こんぶだし」・「瀬戸のほんじお焼き塩」を混ぜて、「ZEFIRO」「かおりの蔵®丸搾りゆず」を混ぜて仕上げる。<かぶとみず菜のサラダ>
- ③ エビは殻をむき背ワタを取り除き、「ほんだし®こんぶだし」・「瀬戸のほんじお焼き塩」で下味をつける。
- ④ ③のエビを薄力粉・卵白・白ごま（煎り）の順でつける。
- ⑤ 160℃に熱した「あっさりなたね油」で揚げて仕上げる。<エビのごま風味のフライ>
- ⑥ 小鍋に「フェデルツォニ バルサミコ」・「スリムアップシュガー®はちみつシロップ」を加えてとろみが出るまで煮詰める。
- ⑦ フライパンに「ZEFIRO」を熱し「なべ料理 生麩」を焼き、ピザチーズをのせて蓋をして余熱でチーズを溶かす。<生麩のソテー>
- ⑧ ボウルに、「とんかつソース」・「ZEFIRO」・「カンタンいろいろ使えま酢」を混ぜ合わせる。<ドレッシングソース>
- ⑨ 器に②の<かぶとみず菜のサラダ>・⑤の<エビのごま風味のフライ>・<生麩のソテー>を盛りつけ、⑧の<ドレッシングソース>と⑥のソース・「バニラ×味噌ドレッシング」をかけて仕上げる。