

「ソフミート」でつくる テリーヌ



■材料(10人分)

- ・ソフミート白身魚(たら) 1/2P(250g)
- ・ソフミートさけ 1/2P(250g)
- ・にんじん 15g
- ・ズッキーニ 15g
- ・ソース 適量

■作り方

- ①にんじん、ズッキーニをピーラーで薄くスライスし、やわらかくなるまで蒸すか茹でる。
- ②クッキングシートを敷いた型に①を交互に並べ、解凍した「ソフミート白身魚(たら)」を型の半分まで絞り出し、表面を平らにならす。
- ③続いて「ソフミートさけ」を絞り出し、表面を平らにならして約25分間蒸す。
- ④③を冷ました後型から外し、切り分けてソースを添える。
(目安:10等分、1人1個)