

# 魚介のゼリー寄せ

夏の涼しげな前菜。お好みの魚介でアレンジしてください。

調理時間  
**30分**  
(冷やし固める  
時間を除く)

1人当り  
**149kcal**



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



## ●材料 (プリンカップ4個分)

- ・まぐろ柵 (刺身用)……1/2柵
- ・むきえび……………4尾
- ・ホタテ (刺身用)……………4個
- ・ヒュメ・ド・ポワソン…1カップ  
(またはコンソメスープ)
- ・粉末ゼラチン……………5g
- ・塩・こしょう……………各適宜
- ・タイム……………少々



- A
- ・いくら醤油漬け……40g
  - ・オリーブ……………大さじ2  
オイル

## ●作り方

- ① むきえびはサッと茹でる。まぐろは薄切りにする。  
ホタテは厚みを半分にする。
- ② ヒュメ・ド・ポワソン(またはコンソメスープ)を沸かし  
塩・こしょうで味をととのえる。
- ③ 火を止めてからゼラチンを加えよく混ぜる。  
ボウルに移し、氷水に当て、混ぜながら冷ます。
- ④ プリンカップにえび、ホタテ、  
まぐろを等分に入れ  
③を流し入れる。
- ⑤ 冷蔵庫で1時間ほど冷やし固める。
- ⑥ プリンカップのまわりを温めて皿に  
取り出し、混ぜたAをかけ、  
タイムを添える。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る