

## 煮穴子のミルフィーユ

穴子のドレミレシピ  
も見てね！  
[Vol.21：穴子のドレミレシピ]

他の食感と組み合わせれば、よりいっそう感じるふんわり感。

煮穴子とズッキーニの水分でチーズがほどよくとろけて口の中が楽になります。



レシピ：中村和憲先生

### 材料

〈2人分〉

煮穴子

（スライスチーズの長さに合わせて切る）

……………1/2尾分

ズッキーニ……………1本

スライスチーズ（半分に切る）……2枚

ベビーリーフ・ミニトマト……………適宜

### 作り方



ズッキーニを縦に3mm厚さのスライスにする。  
スライスチーズの長さに合わせて切る。



ラップを広げて①をおき、スライスチーズ、穴子を重ねておく。  
同じようにもう一度繰り返す。



ラップでしっかり包んで形を整える。  
半分に切って器に盛り付け、ベビーリーフ・ミニトマトを飾る。