

ホタテとカキの グラタン



《材料：2人分》

【1人あたり エネルギー 333kcal 塩分 2.6g 1食分 510円】

- | | | |
|--------------------------|---|---|
| 生カキ(加熱用)・・・200g | 1 | 生カキは分量外の塩水でやさしく振り洗いし、ザルに上げて水気をきる。 |
| 白ネギ・・・・・・・・・・2本 | 2 | 白ネギは斜め切りにする。しめじは5mm幅に切る。 |
| 塩・・・・・・・・・・少々 | | |
| コショウ・・・・・・・・・・少々 | 3 | Aを混ぜ合わせソースを作る。 |
| しめじ・・・・・・・・・・50g | 4 | フライパンにオリーブ油を熱して白ネギとマッシュルームを炒め、しんなりしたら生カキを加え、サッと炒める。 |
| A | 5 | 耐熱容器に④と＜ソース＞の③を入れ、ピザ用チーズを散らし、230℃に予熱しておいたオーブンで10～12分焼く。 |
| ホワイトソース(市販品)・・・・・・・・150g | | |
| 牛乳・・・・・・・・・・大さじ3 | | |
| ピザ用チーズ・・・・・・・・30g | | |
| オリーブ油・・・・・・・・大さじ1 | | |

冬のおいしさがつまったアツアツのグラタン
是非お試しください

かぼちゃの 肉みそドリア



《材料：4人分》

【1人あたり エネルギー 525kcal 塩分 2.3g 1食分 154円】

- | | | |
|-----------------------|---|--|
| カボチャ・・・・・・・・1/4個 | 1 | カボチャは種とワタを取り、厚さ5mmの薄切りにしてサッと水にくぐらせ、ぬれたまま耐熱容器に並べてラップをし、電子レンジ(600W)で5分加熱する。 |
| 大葉・・・・・・・・・・8枚 | 2 | 大葉は軸を切り落とす。 |
| 〈肉みそ〉 | 3 | 〈肉みそ〉の白みそにみりん、砂糖を混ぜ合わせておく。 |
| 鶏ひき肉・・・・・・・・120g | 4 | 小鍋に鶏ひき肉、酒を加え、弱めの中火で混ぜながら、鶏ひき肉がポロポロになるまで火を通す。合わせた③を加え、よく混ぜ合わせてぼつりしたら火を止める。 |
| 酒・・・・・・・・・・大さじ2 | 5 | ④に卵黄を加え、よく混ぜ合わせる。ゆるい場合は少し火にかけながら固さを調節する。 |
| 白みそ・・・・・・・・大さじ4 | 6 | ご飯にしょうゆを混ぜ、耐熱容器によそって大葉をのせ、汁気をきったカボチャを並べ、ペースト状の肉みそをかけてピザ用チーズを散らし、250℃に予熱しておいたオーブンで12～15分焼く。 |
| みりん・・・・・・・・小さじ1 | | |
| 砂糖・・・・・・・・・・大さじ2 | | |
| 卵黄・・・・・・・・・・1個分 | | |
| ご飯(炊きたて)・・・・・・・・茶碗4杯分 | | |
| ピザ用チーズ・・・・・・・・100g | | |
| しょうゆ・・・・・・・・大さじ1 | | |

和風のドリア お味噌の甘みがほっこりさせてくれます。
是非お試しください