

## ネギとカキの 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    | 3 Aを混ぜ合わせソースを作る。  |
| コショウ・・・・・・・・・・少々 | 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。     |
| しめじ・・・・・・・・・・50g | 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。 |
- A  
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