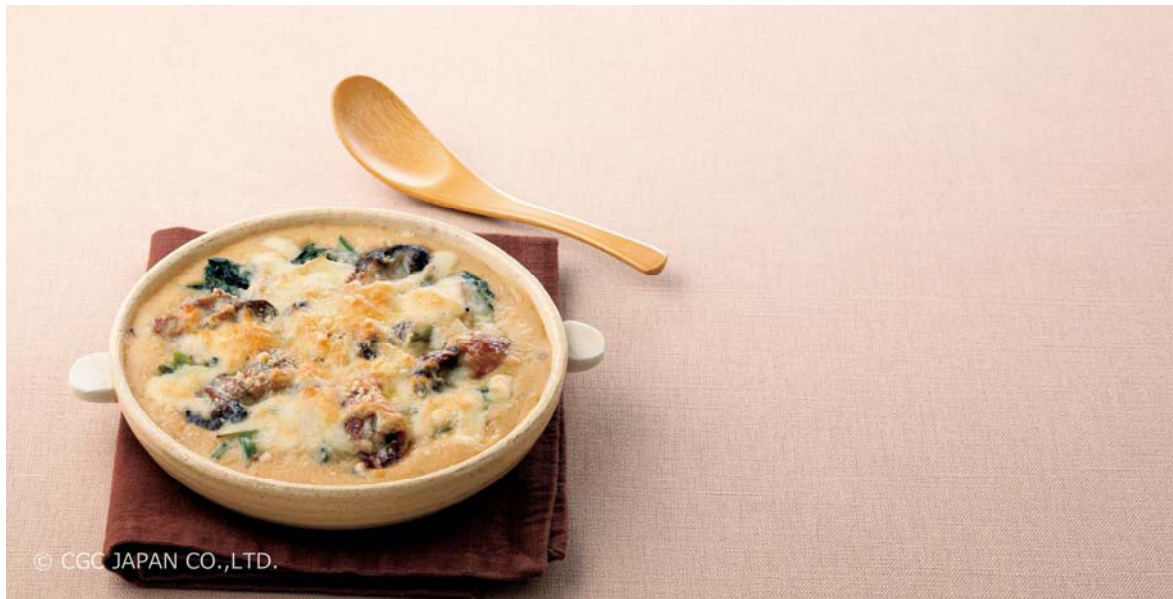


旬の寒魚をおいしくいただく 牡蠣（かき）

かきの和風グラタン

Recipes for everyone!



栄養成分値 / 1人分



エネルギー

478 kcal



塩分

3.7 g



調理時間

15分+

※エネルギー・塩分は1人分の値です

たんぱく質		19.6 g
脂質		29.6 g
炭水化物	糖質	29.3 g
	食物繊維	3.5 g
カルシウム		283 mg



材料（2人分）

かき	10粒
たまねぎ	1/4個
しめじ	1/2パック（50g）
ほうれん草	1/2束
ミックスチーズ	30g
粉チーズ	大さじ1/2
薄力粉	適量
〔A〕 塩、こしょう	各少々
〔A〕 しょうゆ	大さじ1
〔A〕 豆乳（調製）	2カップ
バター	40g



作り方

- 1 かきは薄い塩水（材料外）でふり洗いして水けをふき、薄力粉大さじ1をまぶす。バター10gを溶かしたフライパンに入れて中火で焼き、全体にこんがりしたら取り出す。
- 2 たまねぎは薄切りにし、しめじはほぐし、ほうれん草はサッとゆでて冷水にとり、しぼってざく切りにする。
- 3 1のフライパンに残りのバター、2を入れ、中火でサッと炒め、薄力粉大さじ3をふり入れて炒め合わせる。粉けがなくなったらAを加え、かき混ぜながら煮立たせ、とろみがついたら1を混ぜる。
- 4 耐熱容器に薄くバター（材料外）を塗り、3を入れてミックスチーズ、粉チーズをのせ、オーブントースターでこんがりするまで焼く（時間外）。

ワンポイントメモ

生食、焼いたり、揚げたり、調理法は自由自在。アツアツをいただくグラタンも定番のメニューです。相性の良いほうれん草と組み合わせ、豆乳としょうゆで和風に味付けしました。