

ベビーほたてのグラタン



【材 料】 4人分

- ・ベビーほたて(ポイル)・・・300～500g
- ・ブロッコリー・・・1/2～1株(小房に分けて塩茹でする)
- ・しめじ・・・1パック(石づきを切り落としてほぐす)
- ・たまねぎ・・・1個(縦4等分して繊維を断つ方向に薄切り)
- ・塩、こしょう・・・適量
- ・牛乳・・・3カップ
- ・小麦粉・・・大さじ9
- ・バター・・・90g
- ・白ワイン・・・大さじ3～4
- ・チーズ、パン粉、オリーブオイル、パセリ・・・適量



これくらいのとろみができるまで
しっかり混ぜて加熱を
繰り返します。

1. 熱したフライパンにオリーブオイルを
入れ、ベビーほたてとしめじ、
たまねぎを軽く塩コショウして、
炒める。



2. 耐熱のボウルにバターと小麦粉を入れて、
ラップをせずに600wで1分～2分加熱する。
バターが溶けたら泡立て器でしっかり混ぜて
半量の牛乳を加える。更に1～2分加熱して混
ぜ、残りの牛乳を加える。加熱して混ぜる作業
をとろみができるまで粉気がなくなるまで繰り返す。
最後に白ワインを加えて硬さの調整をして
塩コショウで味を整える。



加熱時間は目安です。
硬さを見ながら調整してください。

3. 2に茹でたブロッコリーと1を
混ぜ合わせて、耐熱皿に入れ、
チーズとオリーブオイルで湿らせた
パン粉をのせて、230℃に予熱した
オーブンで12～13分焼いて仕上げに
パセリを振って出来上がり！



memo

電子レンジで手軽にホワイトソースが作れます。分量も3で割り切れるので人数によって
調整しやすいと思います。

小さなお子さまには、白ワイン抜きで全部牛乳で作っても大丈夫！
ほたてとブロッコリーの代わりに、鶏肉や、サーモンとほうれん草、エビとアスパラガスなど
いろいろな具材で、熱々のグラタンをぜひお試しください。