

ホワイトソースを
春野菜と合わせたレシピ

recipe

エビとベビーホタテと
春野菜の
グラタン



shrimp and baby hotate
and spring vegetables grain
Sakae's ouchi cafe

ホワイトソース材料



作り方



- ・薄力粉 ... 60g
- ・バター ... 50g
- ・牛乳 ... 600ml
- ・塩 ... 3g
- ・ローリエ ... 1枚

① 鍋にバターを入れる。
弱火にし溶けたら
薄力粉を入れる
全体がなじんて
ふっふっとしてくる
までこがさないよう
混ぜる。

② ①に牛乳を少し
づつ加えて混ぜ
合わせていく。
こげつきやすいので
常になべ底を木べらで
こすりながら牛乳を
全部入れる。

③ ローリエと塩を加え
弱火でさらに20分
木べらで加熱しながら
まぜ合わせる。すくたわ
ずじがくトロミになつた
ら火からおろす。

(すぐ使わない時はバットに
入れ表面にラップをセッ、こけず)

グラタン材料

(直径18cmのグラタン皿×1台)

- ・ホワイトソース ... 200g
- ・むきエビ ... 約6尾(正味100g)
- ・ベビーホタテ ... 9粒(約70g)
- ・たまねぎ ... 1/2スライス
- ・アスパラ ... 2本(下5cm程度むき
塩かてこ分ず)
- ・たけのこ ... 100g(10文ボイル)
- ・白ワイン ... 大さじ1
- ・パン粉 ... 適量
- ・米粉チーズ ... 適量
- ・油 ... 大さじ1



① フライパンに油を
ひき玉ねぎを入れ
色が透き通ってきたら
エビ、ベビーホタテを
加え少し炒めたら
たけのこ、アスパラを
入れさっと炒める。



② 白ワインを加え
全体を合わせたら
ホワイトソースを加え
よくまぜ合わせる。



③ 耐熱容器に
②を入れパン粉、米粉チ
ーズを上にもりかけて
トースター(グリルもok)で
約10分焼き色がつかまで
加熱したら完成。