

ほうれん草のグラタン

[作り方]

準備. オーブンは200℃で予熱しておきます。

- ①ほうれん草→4cm幅に切る。
玉ねぎは薄切り。ベーコンは細切りにしておく。
きのこは適当な大きさに切る。
- ②オリーブオイルをひいたフライパンに
タマネギを加え中火で炒めます。
- ③ベーコン、きのこを加え、火が通ってきたら
ほうれん草を入れ塩胡椒して炒めます。
- ④弱火に切り替えてから、具材の中心に
有塩バターを加え、溶けたら薄力粉を
加え混ぜ合わせます。
- ⑤牛乳を少しずつ足して、ゆっくり混ぜます。
- ⑥コンソメを加えて味付けします。
- ⑦グラタン皿に具材を入れ、チーズとパン粉を
振りかけ、200度のオーブンで6分焼いて完成です。

[材料]

ほうれん草…1束
ベーコン…2袋
玉ねぎ…1個
しめじ…1袋
★牛乳…500ml
★薄力粉…大さじ3(30g)
★コンソメ…小さじ1
★塩コショウ…適量
★バター…大さじ3(30g)
とろけるチーズ…適量
パン粉…適量

なめこ汁

[作り方]

- ①鍋に水1000ccと和風だしの素を入れて、
火にかけて、沸騰したらみそを溶く。
- ②なめこを入れて、再び沸騰するまで煮る。
- ③器に盛り付け、小葱を散らす。

[材料]

なめこ…1パック
みそ…大さじ3
和風だしの素…10g
小葱の小口切り…適量

ベビーホタテの炊き込みご飯

[作り方]

準備. 三つ葉は根元を切り落としておきます。

- ①三つ葉は3cm幅に切ります。
- ②人参を1cmの千切り、
油揚げを5mmの千切りにする。
- ③米を研ぎ、ダシ汁、醤油、みりんを加えて
3合の水加減に調整する。
- ④水加減を調整したら、人参、油揚げ、
ベビーホタテを加えて炊飯器で炊く。
炊けたら混ぜて器に盛り付け、三つ葉を
のせて完成です。

[材料]

人参…1/2本
油揚げ…1枚米…3合
ダシ汁…カップ2
(水カップ2、ダシパック1袋)
醤油…大さじ1
みりん…大さじ1
ベビーホタテ…200g
小葱の小口切り…適量