

"lenohikari"
家の光

食と農から
始まる。
JAグループの
ファミリー
マガジン

1

January 2024

大正14年6月27日第3種郵便物承認 令和6年1月1日発行 毎月1回1日発行 第100巻第1号

年齢を
重ねるのが
楽しみになる！

特集
いつも

前向きな
あの人の
秘訣

生きていればいじやない
なにかあっても
丸ごと味わう
⑤ハクサイレシピ
美輪明宏 新春特別インタビュー
帰れる場所があるから、がんばれる
丘みどり



おすすめ

家の光レシピ

カキとホウレンソウのグラタン

～ なめらかなホワイトソースがクリーミーでコク深い ～

<調理> ●藤野嘉子 『家の光』2024年1月号「家の光料理カード」掲載

材料(4人分)

- カキ(加熱用).....300g
- ホウレンソウ.....1束(200g)
- タマネギ(薄切り)
.....1/2個(120g)
- A [バター.....5g
- 白ワイン(または酒).....大さじ2
- バター.....50g
- 牛乳.....2カップ
- 粉チーズ.....大さじ3
- かたくり粉 薄力粉 塩 コショウ
バター

作り方

- ①ホウレンソウは熱湯でさっとゆで、水に取って水けを絞り、4cm長さに切る。
- ②カキはかたくり粉大さじ1をふってかるくもみ洗いし、水で洗ってキッチンペーパーで水けを拭き取る。鍋にカキとAを入れてふたをし、中火で2分ほど蒸し煮にする。
- ③フライパンにバターを入れてタマネギを炒め、しんなりしたらホウレンソウを炒める。薄力粉大さじ3をふり入れてよく炒め、牛乳を2回に分けて加えてのばし、塩小さじ1/3とコショウ少々で味をととのえる。
- ④グラタン皿にバター適量をぬり、③を入れてカキをのせる。粉チーズをふり、200℃に予熱したオーブンで15分焼く。



家の光 Twitter ツイッター

