



おすすめ

家の光レシピー

『家の光』は、魅力的な暮らし方を提案します。

調理●藤野嘉子 『家の光』2024年1月号「家の光料理カード」掲載

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～



エネルギー
279kcal
塩分2.0g
調理時間30分



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

1月号好評発売中

- ①ホウレンソウは熱湯でさっとゆで、水にとって水けを絞り、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。

作り方



家の光

年齢を重ねるのが
いつも楽しい！
特集
前向きな
あの人の
秘訣

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



お問い合わせ・お申し込みはJA窓口まで