

かきのりんごカップグラタン

【26/kcal / 1個当り】

調理時間

30分

りんごの酸味とかきの甘みが
絶妙な味わいです。かきが苦手な方も
食べやすく、お祝い事にぴったりの一品です。



材料 (2個分)

ホワイトソース (市販) … 60g	かき … 120g
ピザ用チーズ … 大さじ2	りんご … 1個
パセリ(みじん切り) … 少々	玉ねぎ(みじん切り) … 大さじ1
塩・こしょう … 各適宜	片栗粉 … 大さじ1
サラダ油 … 大さじ2/3	

東信水産お魚かんたんレシピ

作り方

1. かき、片栗粉、水大さじ1をボウルに入れ、優しく手で混ぜるようにして汚れを落とし、水を取り替えながら数回洗う。キッチンペーパーでかきの水気をとり、半分に切る。
2. りんごは縦半分に切り、底になる部分を安定するように少し切り落とす。最初にペティナイフで皮から7、8mm内側に切り込みを入れ、スプーンを使って果肉部分をくり抜く。皮に穴が開かないように注意し、りんごの器を作る。
3. 芯以外の果肉部分はみじん切りにする。オーブン可のバットにアルミホイルを敷き、その上にりんごの器を置く。
4. フライパンにサラダ油をひき、玉ねぎとりんごのみじん切りを弱火で炒める。玉ねぎがしんなりしたらかきを加え、塩・こしょうをふり、中弱火で炒める。
5. かきがふっくらしたらホワイトソースを加え混ぜる。なめらかになったら火を止める。りんごの器に等分に入れ、上にピザ用チーズをそれぞれのせる。
6. 210度に予熱したオーブンで、こんがり焼き色がつくまで、13分焼く。上にパセリをふる。



かきのりんごカップグラタン

東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>

料理 渡部 和泉

