

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 277

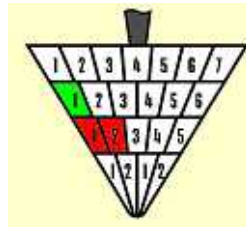
1人分の栄養価

帆立とウルのグラタン

(調理時間 約12分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

食事バランスガイド



副菜1つ
主菜2つ



エネルギー	266 kcal
タンパク質	22.0g
脂質	12.9g
塩分	1.2g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

ボイル帆立...	160g(4個)
ウルイ...	200g(1束)
バター...	大さじ1/2
こしょう...	少々
小麦粉...	大さじ1
水...	300ml
クリームシチューの素...	大さじ4
パン粉...	大さじ1
粉チーズ...	少々



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・テフロン加工のフライパンを使うと失敗が少なく、洗い物も少ないです。
- ・シチューの素を使う時は塩味が強いので、帆立やウルイの味付けはシチューの素のみにします。缶詰のホワイトソースを使う時は、コンソメを1個入れるとおいしくなります。
- ・水の代わりに牛乳を使うとコクは出ますが、カロリーアップしてしまいます。
- ・ウルイをたっぷり入れ、ルーを少なめにするとカロリーも塩分も摂取量を減らすことができます。
- ・ウルイは、シドケとも呼ばれ、ぬめり感が舌触りよく、おひたし、和え物、炒め物などいろいろな用途に使えます。



作り方

帆立は4つに切る。ウルイは2cmの長さに切る。

をバターで炒め、こしょうを振る。さらに小麦粉を振って30秒くらい炒める。

に水を入れ、沸騰する前にクリームシチューの素を入れ、全体に少しとろみがつくまで煮る。

(1~2分)

をグラタン皿に入れ、パン粉とパルメザンチーズをかけて表面に焦げ目がつくまでオーブントースターで焼く。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。