

カキの味噌グラタン

材料 (4 人分)

カキ(むき身)・・・75g
片栗粉・・・小さじ1
塩・コショウ・・・各々少々
白ワイン(酒)・・・小さじ1

木綿豆腐・・・1/2丁
ハウレン草・・・50g
玉ネギ・・・1/2個
シュレッドチーズ・・・80g

一人分	264kcal
塩分	1.6g

A { バター・・・大さじ1
サラダ油・・・大さじ1
小麦粉・・・大さじ3

B { 牛乳・・・200ml
スープ・・・100ml
味噌・・・大さじ2
コショウ

作り方

カキはボールの中で片栗粉をまぶして10分ほどおく。水で洗ってザルにとり、皿にのせて塩とコショウ、白ワインをふって電子レンジに50秒(ラップをして)かける。

木綿豆腐はまな板をのせて水を切り、薄く8等分する。3cm長さに切ったハウレン草と、薄切りにした玉ネギと一緒にサラダ油(分量外)で炒める。

鍋でAを炒め、よく混ぜたBでのばして煮詰め、ソースを作る。

グラタン皿に を入れ、 のカキをのせて をかけ、チーズをふって200 のオーブンで色づくまで焼く。

カキのピカタ

材料 (4 人分)

カキ(むき身)・・・75g
片栗粉・・・小さじ1
塩・コショウ・・・各々少々
白ワイン(酒)・・・小さじ1

卵白・・・1個分
卵黄・・・"
小麦粉・・・大さじ2

サラダ油・・・大さじ1～
ケチャップ、ソースなど

一人分	106kcal
塩分	0.7g
(ソースは除く)	

作り方

カキはボールの中で片栗粉をまぶして10分ほどおく。水で洗ってザルにとり、皿にのせて塩とコショウ、白ワインをふって電子レンジに50秒(ラップをして)かける。

ボールで卵白を泡立てて卵黄を混ぜ、小麦粉も混ぜて衣を作る。

のカキの水分をふいて小麦粉(分量外)を薄くまぶし、の衣をつけてサラダ油を入れたフライパンで両面焼く。ケチャップやソースをかけていただく。