

かきのりんごカップグラタン

りんごの酸味と、かきの甘みが絶妙な味わいです。

調理時間
30分

1個当り
261kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

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



●材料 (2個分)

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



●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取り、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。
- 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大さじ2/3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。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る