

## ■カリフラワーと牡蠣のグラタン



●材料 2人前 337cal (1人前)

カリフラワー 250g (小さめ約1個)  
牡蠣 150g  
玉ねぎ 120g (大きめ1/2個)  
日本酒 20cc

バター 20g  
小麦粉 大さじ2  
牛乳 250cc  
塩、こしょう 少々

とろけるチーズ 大さじ3  
パン粉 大さじ2

\*材料の量はお好みに合わせて調整ください

### ●作り方

- ①牡蠣は塩水でよくあらい、汚れとめりを取り水気を切って、鍋にいれ日本酒をふりふたをして、弱火で蒸し煮にする。(牡蠣がふっくらする程度)
- ②カリフラワーは小房に分け、塩ゆで(約4~5分前後)で、やわらかくなったら、水気を切りカリフラワーの半分をマッシュする。
- ③フライパンにバターを溶かし薄切りにした玉ねぎを入れ、こがさないように中火でしんなりするまでいためる。
- ④小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまでしっかりと炒め、牛乳を加えとろみが付くまで混ぜ合わせる。
- ⑤牡蠣の蒸し汁を加え、塩コショウで味を調べ、マッシュしたカリフラワーをいれて、もたすりまで混ぜる。最後に残りのカリフラワーと牡蠣をいれてかるく混ぜて、耐熱皿にいれ、チーズとパン粉をふり、200℃の暖めたオーブンで20分ほど焼く。

### \*ポイント

牡蠣は火を通しすぎると硬くなるので、ふっくらする状態で火をと止める。  
玉ねぎをいためるときは、こがさないように。  
すべての食材は加熱調理しているので、オーブントースターでも可能です。

20

7