

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

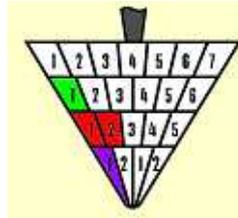
file 167

1人分の栄養価

食事バランスガイド

ほたてとアスパラのグラタン

(調理時間 約30分)



副菜 1つ
主菜 2つ
牛乳 1つ



レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー 285 kcal
タンパク質 20.5g
脂質 15.6g
塩分 2.4g

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

	ほたて(ボイル)...	120g
	アスパラガス...	100g
	ハム...	30g(3枚)
	バター...	4g
A	小麦粉...	15g
	バター...	15g
	牛乳...	140g
	スープストック...	70g
	塩、こしょう...	適量
	粉チーズ...	小さじ1
	パン粉...	小さじ1



レシピ提供者から...

ひとこと

赤、黄、緑と彩りがきれいです。
旬のアスパラは、低価格でもあり、味も良いです。その他の材料も手軽に手に入ります。
味、食感、共に幅広い年齢に受け入れられると思います。



作り方

アスパラは長さ5等に切る。ハムは半分にして短冊切りにする。

バターでほたて、アスパラ、ハムをさっと炒める。

Aの材料でホワイトルーを作る。

耐熱皿に を盛り、 をかける。

粉チーズとパン粉をふりかけ、200 のオーブンで約10分焼く。

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。