

## カキとホウレンソウのグラタン

<主な材料・2人分>

|        |         |
|--------|---------|
| カキ     | 120g    |
| タマネギ   | 4分の1個   |
| マイタケ   | 2分の1パック |
| ホウレンソウ | 4株      |
| バター    | 大さじ2    |
| 小麦粉    | 大さじ2    |
| 牛乳     | 2カップ    |
| 塩      | 小さじ3分の1 |
| こしょう   | 適量      |
| ピザ用チーズ | 60g     |



<作り方>

- ① カキはざるに入れて、3%の塩水（分量外）でふり洗いする。
- ② ホウレンソウは塩(分量外)を少々加えた熱湯でゆでて水気を絞り、3cm幅に切る。
- ③ タマネギは薄切り、マイタケは石突きをとって小房に分ける。
- ④ フライパンでカキ表面に焼き色を付け、取り出す。
- ⑤ 同じフライパンにバターを溶かしてタマネギを炒め、しんなりしたら小麦粉を入れて炒める。牛乳を少しずつ加えてとろみがついたら、マイタケを加える。
- ⑥ マイタケがしんなりしたら、②と④、塩・こしょうも加えて混ぜ合わせる。
- ⑦ バター(分量外)をぬった耐熱皿に入れてチーズを載せ、220℃に予熱しておいたオーブンで、10分焼く。

【エネルギー 420kcal タンパク質 20.8g 塩分 2.2g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 高梨美恵)