

帆立と豆乳の柚子釜味噌グラタン

<主な材料・2人分>

柚子	2個
貝柱	1個
ねぎ	1/2本
バター	5g
塩こしょう	適量
豆乳	150cc
小麦粉	大さじ1
白み	小さじ1
とろけるチーズ	適量
パン粉	適量
粉パプリカ	適量



<作り方>

- ① ゆずは上部を切り取ってスプーンで中身をくりぬき、ゆずカップを作る。中身は絞っておく。
- ② 貝柱は食べやすい大きさにし、ねぎは小口切りにしておく。
- ③ フライパンにバター5gを中火で溶かし、帆立とねぎをソテーして、小麦粉を加えへらでよく混ぜる。豆乳を加え加熱し、白みそを加え溶かす。柚子の絞り汁小さじ1を加える。
- ④ ゆずの皮カップに③を詰め、とろけるチーズとパン粉をのせてオーブントースターで少し焦げ目がつくまで焼く。器にのせて、柚子の上部を飾る。粉パプリカをふる。

エネルギー 139 kcal 蛋白質 8.3 g 塩分 1.4 g