

帆立となま麩のクリーム煮

No.119

～殻付き帆立の美味しい時期に、ぜひお作りください。ぎんなん生麩がよくあいます～



345Kcal、塩分2.0g(1人分)、調理時間25分

<材料> 4人分

<作り方>

帆立	4枚
玉ねぎ	1個
じゃがいも	2個
にんじん	1本
なま麩(ぎんなん)	1/4本
炒め用バター	大さじ2
スープ[湯カップ2+チキンコンソメ2個]	
牛乳	カップ2
A バター	大さじ2
小麦粉	大さじ2
塩、こしょう	少々
絹さや	12枚

1. ほたてはフライパンに乗せ、ふたをして蒸し焼きにする。殻が開いたら帆立を取り出し、ひもはザク切り、貝柱は1/4に切る。
2. 玉ねぎ、じゃがいも、にんじんは1.5cm角に切る。生麩も1.5cm角に切る。
3. 鍋にバターを溶かし、2.の野菜と1.を入れ炒め、スープを加え柔らかくなるまで煮る。
4. 牛乳となま麩も加え、更に煮る。
5. フライパンにAのバターを溶かし、小麦粉を炒め、4.のスープを入れ溶きのぼし、4.に入れ、塩コショウで味を整える。
6. 茹でた絹鞘を散らす。