



404Kcal, 塩分1.2g (1人分)、調理時間20分

<材料> 4人分

帆立	6個
アボカド	1個
なま麩 (花麩)	1/4本
バター	大さじ2
小麦粉	大さじ2
A 豆乳	カップ1と1/2
生クリーム	カップ1/2
塩、コショウ	少々
シュレッドチーズ	60g
パセリ	

<作り方>

1. 帆立、アボカドは1.5cm角に切る。
2. バターをフライパンに溶かし、1.をさっと炒め小麦粉も加え炒め、Aを入れ弱火でさっと煮、塩こしょうで味を整える。
3. グラタン皿に入れ薄切りの花麩を乗せ、シュレッドチーズを散らし、180度のオーブンで10分焼く。パセリを散らす。