

ホタテ貝柱とソラマメの クリーム煮とエンサイの炒め物

材 料 (4 人分)

ソラマメ 200g

ホタテ貝柱 4 個

・ クリームソース

牛乳 400ml

バター 大サジ 1(13g)

小麦粉 大サジ 2(16g)

塩 小サジ 1/3(2g)

胡椒 少々

エンサイ 400g

塩 大サジ 1(15g) + 小サジ 1/2(3g)

胡椒 少々

油 大サジ 2(26g)



作り方

① ソラマメは 莢 からだし、塩ひとつまみ入れた熱湯でサッと茹で、冷水にとり、冷えたら皮を除く。

② ホタテ貝柱はサッと水洗いし、水気をよく拭き取り、厚みを半分に切る。

③ エンサイは 5cm 長さに切り、塩大サジ 1 をふり、サッと揉み込み、水でザッと洗い、水気をキュッと絞る。

④ 鍋に油大サジ 2 を熱し、③ のエンサイを加え、全体に油がのったら、塩小サジ 1/2 をふり入れ、全体を混ぜて、大皿に平らに盛る。

⑤ 鍋にバター大サジ 1、小麦粉大サジ 2、牛乳 2 カップを順番に入れ、小麦粉がダマにならないようにときのばし、塩小サジ 1/3、胡椒少々で味を整える。

⑥ ⑤ に ② のホタテ貝柱を入れ、良く混ぜ合わせ、ホタテ貝柱に火が通ったら、

① のソラマメを加えて、サッと混ぜ合わせる。

⑦ ⑥ のホタテ貝とソラマメのクリーム煮を ④ のエンサイを炒めた上に盛りつける。

