

食材2つだけ!

牡蠣

×

ほうれん草



調理時間

20分

クリーミーなごちそうメニュー

## 牡蠣とほうれん草のグラタン

材料 (2人分)

牡蠣(加熱用) …………… 10個

ほうれん草(茹でたもの、もしくは冷凍) …………… 100g

バター…………… 10g

ホワイトソース缶 …… 1缶(290g)

ピザ用チーズ…………… 適量

片栗粉…………… 小さじ2

### 1 材料を切る

ほうれん草は、茹でたもの場合は3cmの長さに切る。牡蠣は片栗粉をふりかけて軽く揉む。流水で洗い、ペーパータオルに包んで水気をしっかりふき取る。

### 2 焼く

フライパンにバターを入れて弱火にかける。バターが溶けたら牡蠣を入れて両面に焼き色がつくまで焼き、ほうれん草も加えてさっと炒め合わせる。耐熱皿に入れてホワイトソースをかけ、ピザ用チーズをのせて750Wのトースターで8分焼く。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索