

◎ ホタテと新玉ねぎの春のホワイトグラタン ◎

2026年3月のレシピ③
レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2人分）

ホタテ	6～8個
新たまねぎ	1/2個
エリンギ	1本
ブロッコリー	1/4株
バター	30g
小麦粉	大さじ2～3弱
牛乳	300ml
白ワイン	大さじ2
ドライパン粉	適量
シュレッドチーズ	適量
塩・胡椒	適量



■コメント■

ホタテを焼いてでた旨味を味わうグラタンです。ホタテの大きさによってホタテの数は調整してください。さらに春を感じるには、ブロッコリーを菜の花やアスパラガスにしてもいいでしょう。新玉ねぎは普通のだまねぎより甘味が強いのでソースに深みがでて美味しいです。

小麦粉の量ですが、さらっとした軽めのソースにする場合は大さじ2、より濃厚な食べごえのあるソースにする場合は大さじ3にしてください。。



- 1 ブロッコリーは固めにゆでておく。新玉ねぎは薄切りに、エリンギは手で割いておく。
- 2 フライパンにバター（10g）を熱し、新玉ねぎとエリンギを炒める。
- 3 たまねぎがしんなりしてきたら、ホタテを加え、白ワインを注いで強火でアルコールをとばし、一度取り出しておく。
- 4 同じフライパンにバター（20g）を足し、小麦粉を弱火で炒める。
牛乳を少しずつ加えてベシヤメルソースを作る。
- 5 フライパンに③をのホタテと野菜を戻し、塩・胡椒で味をととのえる。
- 6 耐熱容器に⑤を入れ、パン粉とシュレッドチーズのせ200°に余熱したオーブン（トースターでもよい）で焼き色がつくまで10分前後焼く。