



ノーリツ
PROGREで
作る!!

牡蠣がふっくらやわらか!
牡蠣とほうれん草のクリーム煮

牛乳とチーズだけで作るやさしい味が、牡蠣にぴったり!

材料(2~3人分)

- 牡蠣(大粒) 400g
- 茹でほうれん草 1/2束
- エリンギ 大1本
- 白ワイン 大さじ1
- 小麦粉 適量

- (A)
- 牛乳 200ml
 - 粉チーズ 大さじ4
 - コンソメ顆粒 . . . 少々
 - 塩・こしょう . . . 各少々

作り方

- ① 牡蠣は薄い塩水でふり洗いをし、流水をやさしくかけてさっと流す。キッチンペーパーなどで水気を拭き取り、塩・こしょうをして、小麦粉を薄くつけておく。
- ② 茹でたほうれん草は3cm幅のザク切りにする。エリンギは縦半分に切ってから斜め薄切りにする。Aは合わせておく。
- ③ キャセロールにほうれん草、エリンギ、牡蠣を重ねて入れて、ワインをふり入れる。Aを加えてアルミ箔で落とし蓋をしてから、キャセロールの蓋をして調理モード[煮る]で13~15分加熱する。