



季節で検索

## ハッピーレシピ辞典

はる  
春

**げたのムニエル 瀬戸内の飯蛸添え** せとうち児島ホテルおすすめ  
かんたんレシピ



- 1 れんこんを一口大に切りポイルする。
- 2 飯蛸をポイルし、一口大に切る。
- 3 ハマグリを酒蒸しにし、半分をむき身にする。残りは飾り用に殻付きのままにしておく。
- 4 げたを3枚におろし、上身・下身をたがいに重ね、ムニエルにする。
- 5 にんにく、玉葱、セロリをみじん切りにしてソテーし、1・2・3を入れ、塩・胡椒で味をととのえて皿の真ん中に細長く盛る。ムニエルにしたげたの真ん中を開いたものを包み込むように盛る。
- 6 バターをこがし、ハマグリの汁、レモン汁、塩・胡椒でソースを作り5にかける。
- 7 粗く切ったパセリ、せりをちらす。

## 材料(3人分)

げた(中)	3枚
飯蛸(中)	3尾
ハマグリ(大)	9コ
塩	少々
胡椒	少々
れんこん	100g
にんにく	少々
玉葱	スライスしたもの 数枚
セロリ	少々
パセリ	少々
せり	少々

## ▼ソース▼

バター	30g
ハマグリの汁	100g
レモン汁	少々
塩	少々
胡椒	少々