

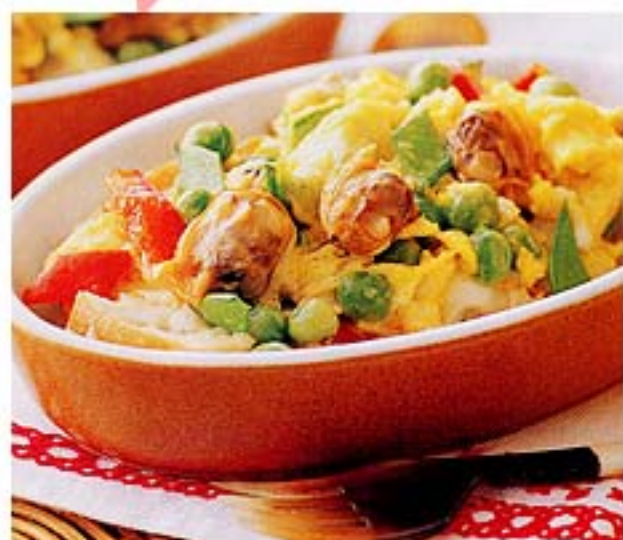


ハッピーレシピ辞典

春
はる

「生活良好誌 2004年3月号より」

アサリのパングラタン・・・ワイン蒸しにしたアサリのうまみをパンとともに



材料(4人分)

▼アサリのスクランブルエッグ▼

アサリ(カラ付き)	500g
白ワイン	大さじ3
グリーンピース(むき身)	100g
絹さや	40g
パプリカ(赤)	1/4コ
卵	4コ
塩、こしょう	各少々
バター	大さじ2
アサリの蒸し汁	大さじ4
フランスパン	1/3本
ホワイトソース(缶詰)	1カップ
アサリの蒸し汁	1/2カップ

- 1 アサリはきれいに洗って鍋に入れ、白ワインをふってフタをし、中火にかけます。アサリの口が開いたら身を取り出し、汁はこしておきます。
- 2 グリーンピースと筋を取った絹さやはゆで、絹さやは半分に切ります。
- 3 パプリカは1.5cm角に切り、2とともにバター大さじ1で炒め、かるく塩、こしょうで味つけします。
- 4 卵を溶いてアサリの蒸し汁大さじ4を加え、塩、こしょうで味つけして3を混ぜ、残りのバターを溶かしたフライパンに流し入れて半熟状のスクランブルエッグを作ります。
- 5 フランスパンを1.5cm角に切り、アサリの蒸し汁1/2カップでのばしたホワイトソースであえてグラタン皿に平らに入れます。
- 6 5のパンの上にスクランブルエッグをのせ、180℃のオーブンで約10分焼きます。