



# ホタテのグラタン

～根室湾中部漁業協同組合～

## 材料（4人前）

ホタテ（大）・2枚  
マカロニ・・・50g  
玉ねぎ（大）・1/2個  
しめじ・・・1袋

ピーマン・・・2個  
牛乳・・・600cc  
サラダ油・・・小さじ2

バター・・・10g  
小麦粉・・・大さじ4  
塩・・・小さじ1

コショウ・・・少々  
コンソメ（顆粒）・少々  
ピザ用チーズ・・・適量

## 〔下準備〕

- ①ホタテは剥いて軽く洗い、貝柱・ひも・卵に分けます。
- ②ひもは塩でよく揉んで水洗いし、水分を切って細かく刻み、貝柱と卵は、小さめに切り分けます。
- ③玉ねぎとピーマンは2～3mm幅に切り、しめじは下の部分を切り落とし、小分けにしておきます。
- ④マカロニは鍋にお湯を沸かして、塩をティースプーン1杯（分量外）加え、袋の表示時間通りに茹でてざるに上げておきます。

## 作り方

- ①フライパンに油を入れ、温まったら玉ねぎ・ピーマン・しめじを入れます。
- ②玉ねぎが透明に、しめじがしっとりするまで炒めたら、ホタテを入れ、火が通ったら、バターを加えて一度火を止めます。
- ③小麦粉の半分を入れて全体に馴染ませたら、残りの小麦粉も入れて混ぜます。
- ④全体に混ぜたら、弱火にしてフライパンの中でホワイトソースを作ります。
- ⑤箸で粉に具材を絡ませつつ、白っぽい色がなくなるまで火にかけます。
- ⑥ここで牛乳の1/3を注ぎ、火を少し強め、具材と馴染ませます。（湯気が立って、湧く寸前まで火にかけてもokです。）
- ⑦とろみを見ながら、弱火にして⑥の工程を2回繰り返します。
- ⑧弱火で煮る間は、ゴムへらやスプーンで底や淵も混ぜながら、7～8分（目安）とろみがつくまで混ぜます。
- ⑨塩・コショウ、コンソメで味付けし、マカロニを入れます。（この段階でホワイトソースの最終調整をしてください。）
- ⑩容器に取り分け、ピザ用チーズを広げ、オーブンで10分程こんがり焼き色が付いたら、完成です。

## ホタテ(100gあたり)の栄養成分量

エネルギー  
72kcal

たんぱく質  
13.5g

脂質  
0.9g

炭水化物  
1.5g