

ホタテガイのお献立

【ドリア】

■材料（二人分）

- | | | | |
|-----------|---------|-----------|-----------|
| ・ケチャップライス | ・ 1 合分 | ・ ベビーホタテ | ・ 6 個 |
| ・ほうれん草 | ・ 4 株 | ・ 玉ねぎ | ・ 1/6 個 |
| ・シメジ | ・ 半株 | ・ オリーブオイル | ・ 大さじ 1/2 |
| ・白ワイン | ・ 20cc | ・ 塩 | ・ 少々 |
| ・コショウ | ・ 少々 | ・ ホワイトソース | ・ 150g |
| ・牛乳 | ・ 50ml | ・ パン粉 | ・ 大さじ 1 |
| ・パセリ | ・ 2 枝 | ・ ピザ用チーズ | ・ 大さじ 2 |
| ・オリーブオイル | ・ 小さじ 1 | | |

■作り方

- ① 玉ねぎは、皮をむいて縦に薄く千切りにする。シメジは石突きを取ってほぐしておく。ほうれん草は洗って軸を取り、4等分に切っておく。パセリは微塵切りにしておく。
- ② フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、玉ねぎ、シメジ、ほうれん草を炒め、塩コショウで調味する。
- ③ ②に白ワイン、ホタテを入れ、軽く炒めて火を止め、牛乳で薄めたホワイトソースを混ぜ合わせる。
- ④ 耐熱皿にケチャップライスを平たく盛り、③を満遍なく乗せ、ピザ用チーズ、パン粉を乗せオリーブオイルを回しかける。
- ⑤ 200度に予熱したオーブンで15～17分、焼き色がつくまで焼く。仕上げにパセリの微塵切りを散らす。

【ケチャップライス】（2人分）

米1合を研ぎ、玉ねぎの微塵切り大さじ2、コンソメ顆粒小さじ1、ケチャップ大さじ3、オリーブオイル大さじ1とともに炊飯器の目盛りまで水を注ぎ、炊飯する。

