



2019年

you  
me  
食材提供

## 2/14 (木) ぷりぷりカキドリア (今道 康弘さん)

(材料 2 人分)

カキ：100g

たまねぎ：80g

にんにく：5g

E.V.オリーブオイル：20ml

薄力粉：20g

牛乳：200ml

海苔の佃煮：50g

ごはん：200g

ピザ用チーズ：50g

ミニトマト：2個

パセリのみじん切り：適量

- ① たまねぎは 1cm 角に切って、にんにくは薄切りにし、パセリのみじん切りにする。トマトは縦に 2～4 等分する。
- ② 沸騰したお湯にで①のカキを 10 秒茹で、ザルにとって、岡上げしておく。
- ③ 鍋にオリーブオイル、①のにんにく・たまねぎを入れて、たまねぎがしんなりなるまで炒める。
- ④ ③の鍋に薄力粉を加えて炒め、牛乳と海苔の佃煮を入れてひと煮立ちさせ、最後に②のカキを加えて火を止める。
- ⑤ 耐熱皿によく温めたごはんを入れ、上から④のソースをかけて、チーズをのせ、250℃に熱したオーブンまたはオーブントースターに入れ、こんがり焼き色がつくまで焼く。
- ⑥ ⑤が焼けたら、取り出して、ミニトマトとパセリを散らす。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。  
またインターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。