



1/25(水) 牡蠣と里芋の味噌グラタン

(材料)

牡蠣
里芋
牛乳
バター
白味噌
顆粒だし
溶けるチーズ
片栗粉
塩

- ① 里芋は皮をむいて食べやすい大きさに切り、軽く下茹でするかレンジ加熱する。
- ② 牡蠣は片栗粉を振ってよく洗い、水気を拭いて白味噌を絡めておく。
- ③ 鍋に牛乳を温めて①と顆粒だしを入れて煮る。
- ④ 火が通ったら半分ほどつぶしてソースのようにする。
- ⑤ ②を入れてさっと煮、塩で味を調整する。
- ⑥ バターを塗った耐熱皿に入れ、チーズを乗せて焼き上げる。

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）に置いてあります。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。