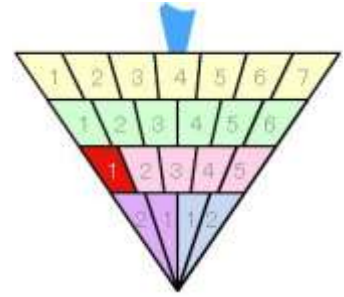


## 江田島市



食事バランスガイドでは



### かき 牡蠣のグラタン

#### 【材料（4人分）】

殻付き粒がき…4個 酒…適量  
小麦粉…大さじ2 バター…20g 牛乳…250ml  
塩 …小さじ1/3  
粉チーズ…大さじ2 パセリ…少々

#### 【作り方】

- ① かきはよく洗い、鍋に酒と一緒にいれて酒蒸しにする。殻が開いたら身と殻の間にナイフを入れ、殻から身はずす。
- ② フライパンで弱火にしてバターを溶かし、小麦粉をふり入れ焦がさないように炒め、少しずつ牛乳を加えながらだまにならないように混ぜあわせる。
- ③ ホワイトソースを少量取り分けかきの身をからめる。
- ④ ③を殻に入れ、残りのホワイトソースをかけ、粉チーズ、パセリをふり、オーブン（250℃）で10～15分焼く。

#### 《特徴》

江田島市は、カキの産地で、「ひとつぶくん」は夏にも食べられる殻付き粒がきです。冬は冬がきでおいしくいただけます。殻をグラタンの器にした、特産品を使った料理です。

#### 栄養成分(1人分)

エネルギー140kcal, たんぱく質 7.1g, 脂質 8.1g, 炭水化物 8.9g, 塩分 1.5g