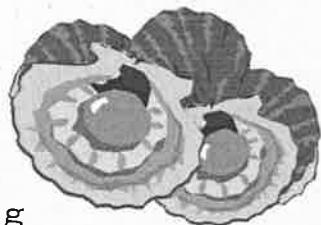


## 【ホタテのグラタンパイ包み】



### ★材料（4人前）

殻付きホタテ	4枚	木綿豆腐	60g
ボイルエビ	4尾	豆乳	100g
ブロッコリー	1/4房	塩・胡椒	適量
パイシート	2枚	にんにく	1/3個
長芋	20g	白みそ	20g

### ★工程

1. ホタテ、エビ、ブロッコリーを食べやすい大きさに切る。
2. ソースを作る。  
長芋、木綿豆腐、豆乳、白味噌をミキサーで滑らかになるまで混ぜる。
3. (2)を鍋に移し火にかける。とろみが出てきたら、塩胡椒で味を整える。
4. ソースと具材を合わせて殻に入れ、薄く延ばしたパイシートで包む。
5. パイ生地に焼き色がつく程度に焼き上げる。(目安 200℃オーブンで6分程度)

## 【牡蠣と鰯の風船ホイル焼き】



### ★材料（4人前）

むき牡蠣	12粒	水菜	80g
たら	4切れ	えのき	80g
塩・胡椒	適量	八丁味噌	60g
小麦粉	適量	砂糖	10g程度
長ネギ	1/2本	みりん	60g

### ★工程

1. 具材を準備する。  
野菜を切る。八丁味噌と調味料を合わせる。下味をつけた牡蠣とタラに小麦粉を薄くまぶし焼く。
2. ホイルで包む。同じ長さのホイルを2枚使用。  
1枚目のホイルの上に(1)で準備した、野菜、牡蠣と鰯を乗せ調味料を上からかける。  
2枚目のホイルを上から被せて包む。
3. 焼き上げる。ホイル風船がパンパンに膨らめば完成。