

Wミルクの牡蠣シチュー

エネルギー (1人前) 243kcal



【材料2人分】

- | | | | |
|-------------|------|-----------|-------|
| ・ 生牡蠣 (むき身) | 200g | ・ 白ワイン | 50ml |
| ・ 小松菜 | 200g | ・ サラダ油 | 小さじ2 |
| ・ タマネギ | 60g | ・ 水 | 700ml |
| ・ シメジ | 40g | ・ 牛乳 | 100ml |
| | | ・ シチューのルウ | 3個 |
| | | ・ 塩 | 少々 |

Wミルクの牡蠣シチュー

- ① 小松菜を4cmの長さに切り、タマネギを薄切り、シメジをほぐす。



- ② 牡蠣に塩をふったあと水で洗い、白ワインをふりかけて、さっと蒸す。



Wミルクの牡蠣シチュー

③ フライパンでサラダ油を熱し、タマネギとシメジを中火で炒める。



④ 水を加え沸騰したら、火を止めてルウを溶かす。



Wミルクの牡蠣シチュー

⑤ 時々かきまぜながら、弱火でとろみがつくまで5分ほど煮込む。

⑥ さらに牛乳を入れてから5分煮込み、
牡蠣と小松菜を入れて、小松菜に火が通ったら完成。

