

牡蠣とほうれん草のパウンド



調理時間

約45分

カロリー

210kcal(1人分)

材料

(6人分)

| | |
|------------|--------|
| 牡蠣 | 200g |
| ほうれん草 | 1/2把 |
| セロリ | 1/2本 |
| 牛ひき肉 | 300g |
| 牛乳 | 100ml |
| バター | 大さじ1 |
| パン粉 | 大さじ4 |
| アルミのパウンド型大 | 1個 |
| (A) | |
| 塩 | 小さじ1 |
| コショウ | 小さじ1/2 |
| 卵 | 1個 |
| ナツメグ | 少々 |
| (ソース) | |
| 焼き汁 | 約100ml |
| (B) | |
| バター | 大さじ1 |
| 小麦粉 | 大さじ1 |
| (付け合せの生野菜) | |
| ベルギーチコリなど | 適宜 |

作り方

- ほうれん草は青茹でにして細かく刻み、水気をよく絞る。セロリはみじん切りにする。
- 牡蠣はよく洗いキッチンペーパーで水気を拭き取り、ボウルに入れ泡たて器で潰す。
- ひき肉をボウルに入れ、Aを加えよく混ぜ合わせ1、(2)を加え、さらに混ぜ合わせる。牛乳を徐々に加えて軟らかい生地にする。
- (3)をパウンド型に詰め表面を平らにして、ダッチオーブンに入れ、蓋をしてグリルに入れる。
- オーブンモードを選択し、タイマーを20分に設定して点火する。消火後そのままグリルの中で15分余熱する。
- グリルから取り出し、パウンド型ごと冷まし、焼き汁を小鍋に入れ、Bを混ぜ合わせて加え、とろみをつけ塩・コショウで味を調える。
- 6を適宜カットし器に盛り、ソースをかけ生野菜を添える。

テリーヌの一種でオードブル、前菜として最適。お好みのワインどうぞ