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

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. (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。
5. 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。
6. 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。

7 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。お好みのワインとどうぞ