

【作品名】ロワイヤル風ミルク茶わん蒸し	氏名 鈴木 陽花里	すずき ひかり 鈴木 陽花里	
【材料】(4人分) <u>牛乳 500 ml</u>			
白身魚の切り身	100g	パスタ	80 g
地魚(いさき・鯛など)		牛乳	100 ml
ほたて貝柱・むきえび		水	50 ml
合わせて	60g	塩	小さじ 1/4
玉ねぎ	50g		
しめじ	50g	卵	4 個
れんこん	50g	コンソメの素	9 g
かぼちゃ	50 g	牛乳	400 ml
塩・こしょう	適量	水	50 ml
バター	10g	プロセスチーズ	30 g
サラダ油	5g	スパイス・ハーブ (飾り用)	適宜
【作り方】			
① 白身魚を一口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。			
② れんこんは角切り、かぼちゃは薄切りにしてゆでる。玉ねぎは薄切り、しめじはほぐす。			
③ 耐熱ボウルにパスタ、牛乳、水、塩を入れ、ラップをかけて電子レンジで加熱する。(500W 8分)			
④ バターとサラダ油をフライパンに入れ、①の白身魚・ほたて・えびをソテーし取り出す。そのフライパンで②の具材を炒める。			
⑤ グラタン皿4つに、③のパスタと④を色彩よく見えるように盛りつける。			
⑥ 溶いた卵、碎いたコンソメの素、牛乳、水を入れてまぜ、裏ごし器にかけ、⑤に流し入れる。			
⑦ 沸騰した蒸し器に⑥を入れ、強火で5分、弱火で5分蒸し、火を止め5分程度置く。1センチ角にしたプロセスチーズをのせ、好みでスパイス・ハーブ等を彩りに飾る。			
【ポイント】			
秋の味覚を洋風で閉じ込めました。地域や季節によって魚を変えて、アレンジ可能です。			
味や食感を楽しめるように具材の種類と切り方を工夫しました。			
どの世代にも食べやすく、やさしい味が特徴です。			