

【作品名】 ロワイヤル風ミルク茶わん蒸し	すずき ひかり 氏名 鈴木 陽花里
【材料】（４人分） <u>牛乳 500 ml</u>	
白身魚の切り身 地魚（いさき・鯛など） ほたて貝柱・むきえび 合わせて 玉ねぎ しめじ れんこん かぼちゃ 塩・こしょう	100g 60g 50g 50g 50 g 適量
パスタ 牛乳 水 塩 卵 コンソメの素 牛乳 水	80 g 100 ml 50 ml 小さじ 1/4 4 個 9 g 400 ml 50 ml
バター サラダ油	10g 5g
プロセスチーズ スパイス・ハーブ（飾り用）	30 g 適宜
【作り方】	
<p>① 白身魚を一口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。</p> <p>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。</p> <p>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）</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>⑥ 溶いた卵、砕いたコンソメの素、牛乳、水を入れてまぜ、裏ごし器にかけ、⑤に流し入れる。</p> <p>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。</p>	
【ポイント】	
<p>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。</p> <p>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。</p> <p>どの世代にも食べやすく、やさしい味が特徴です。</p>	