

ホタテの牛肉巻き ～うに入りホワイトソースと供に～

巡視船いしり べろうま海保飯

オホーツク産のホタテに宗谷牛のバラ肉を巻き
今月解禁となった稚内産のうにを使用しました。

材料(4人分)

～ホタテ牛肉巻き～

- ・ホタテ(貝柱) 12個
- ・牛バラ肉 12枚



～うに入りホワイトソース～

- ・小麦粉 適量
- ・バター 50g
- ・牛乳 500g
- ・うに



調理手順

- 1: ホタテを牛バラ肉で巻き
200℃のオーブンで5分程焼きます。

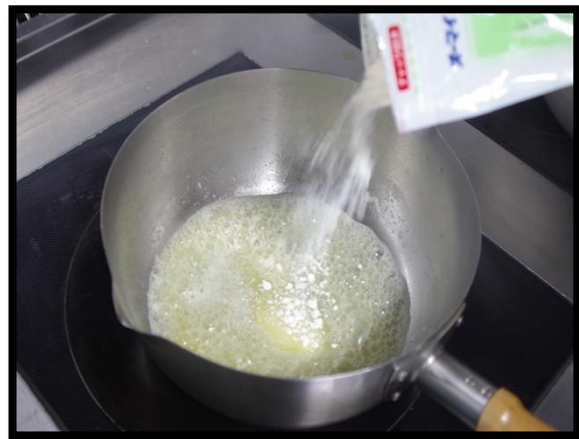


ホワイトソース

1:弱火でバターをゆっくり
溶かします。



2:バターが溶けきったら
小麦粉を投入します。
バターが小麦粉でダマになるまで
数回に分けて入れ
弱火で5分程炒めて
粉っぽさをなくします。



※焦がさないように注意する。



3:牛乳を数回にわけて注ぎ、
ソースにとろみをつけていきます。

※少しずつ牛乳を入れること。
ダマが残った場合は弱火で
火を入れておくとなくなります。



4:出来上がったホワイトソースに
少量のコンソメを入れて
味を調えます。

※うにからも塩味が出るので
入れすぎに注意



5:うにをざるで濾します。



6: 濾したうにをホワイトソース
に投入し混ぜ合わせます。



完成したうに入りホワイトソースをホタテの牛肉巻きにかけたら…

完成！

