

鱈	4切れ	長ネギ	3本	薄力粉	大さじ1
あさり	200g	マッシュルーム	8個	牛乳	800ml
A. 塩	適量	ジャガイモ	1個	レモン、塩こしょう、	
A. レモン汁	小さじ2	にんにく	1片	パルミジャーノ	各適量
		バター	20g		
		オリーブオイル	小さじ2		

1. あさは塩抜きする。鱈は3等分に切ってAをなじませ30分ほど冷蔵庫におく。
2. 長ネギ、マッシュルーム、ジャガイモをスライスして水にさらす。
3. 鍋にバターとオリーブオイルを入れ、2の野菜を入れて塩少々をふり絡め蓋をして弱火で10分ほど蒸し煮にする。
4. 薄力粉をふりいれ中火で板目、少しずつ牛乳を加えながらよく混ぜる
5. 水けを拭いた鱈とあさを加え、5～10分煮て塩味を整える。  
器に盛りレモンスライスと白こしょう、パルミジャーノを好みでかける

