

RECIPE COLLECTION of MINERALS

「希望の命水」レシピ集【22】

トースターで作る牡蠣のドリア

I. 材料（2人分）

- ①希望の命水・・・30cc
(10倍濃縮液なら3cc)
- ②小麦粉（薄力粉）・・・30g
- ③牛乳・・・カップ1（=180g）
- ④味噌・・・小さじ1
- ⑤塩・コショウ・・・適宜
- ⑥バター・・・15g
+耐熱容器に塗る分少々

刻んだネギと合わせて
ホワイトソースを作ります

- ⑦牡蠣・・・6個
- ⑧酒・・・少々
- ⑨長ネギ・・・1本
- ⑩溶けるチーズ・・・40g
- ⑪ご飯・・・2人分（冷凍していないもの）



II. 作り方

- ①牡蠣に塩をまぶし、水（または希望の命水）で洗う。
- ②キッチンペーパーで水気を拭き、塩・コショウして小麦粉をまぶす。
- ③フライパンに油を熱し、牡蠣を並べ、表面にさっと焼き色をつけたら酒をふって取り出しておく。
- ④長ネギを2等分し、一方は粗みじん切り、一方は細切りにする。
- ⑤小鍋にバターを溶かし、粗みじん切りにした長ネギを炒める。

しんなりしてきたら小麦粉を少しずつ加えて、弱火で焦がさないように混ぜる。
なめらかになったら牛乳を加え、弱火のまま塩、コショウで味を調える。
煮たってきたら最後に味噌と希望の命水 30cc を加え、③の牡蠣を入れる。



- ⑥ご飯に細切りにした長ネギを広げ、さっくりと混ぜる。
- ⑦耐熱容器にバターを薄めに塗り、ご飯を入れて表面をならす。
- ⑤で作ったホワイトソースをかけて、溶けるチーズを全体に散らす。
- ⑧オーブントースターで約10分、表面においしいような焦げ目がつくまで焼く。パセリを添えて食卓へ。

牡蠣を鶏肉やベーコンに替えてもOK 冬はホワイトソースが大活躍、作り置きすると便利です。



株式会社 JES (ジェイ・イー・エス)

〒164-0003 東京都中野区東中野 3-8-13 MSRビル 7F
電話: 03-3364-7401 FAX: 03-3364-7407
<http://j-smc.co.jp>

ミネラル失調状態の現代。「希望の命水」は 36 種類以上の調和のとれた濃縮「生体ミネラル」溶液です。農薬化に対抗し、「足りないものを補い、要らないものを排出」します。