

やさしい味わい♪ 米粉ホワイトソースのグラタン



材料

4人分

作り方

マカロニ	80g
むきえび	200g
ほうれん草	130g
しめじ	70g
有塩バター	13g
ピザ用チーズ	80g

☆米粉ホワイトソース

米粉	24g
牛乳	340cc
塩	小1と1/3
こしょう	少々

仕上げ用

パセリ(刻み)	少々
---------	----

1.ほうれん草はゆでて水にさらしてから水気をしぼり、3cmに切る。

2.むきえびは背わたを取り除く。ボウルに入れて水を加え、優しく洗う。キッチンペーパーで水気をふきとる。

3.鍋に湯を沸かし、塩(分量外適量)、マカロニを入れて袋の表記時間通りゆでる。水気を切る。

4.フライパンにバターを入れて中火で熱し、むきえび・しめじを入れてしめじがしんなりするまで炒める。

米粉をふり入れて、粉気がなくなるまで炒める。火を止め、牛乳・塩・こしょうを加えて全体がなじむまで混ぜる。

再度弱火にかけてとろみがつくまで絶えず混ぜながら加熱する。マカロニを加えて混ぜながらさらに2分ほど煮る。ほうれん草を加えて混ぜる。

5.耐熱容器に入れてピザ用チーズをのせる。焼き色がつくまでトースターで5～7分ほど焼く。仕上げにパセリをちらす。



How to cook!