



王道にして邪道?! 中華風グラタン

松村 祐佳

材料・分量 (4人分)

えび(冷凍).....	80g	塩こしょう.....	0.4g
青梗菜.....	3束	バター.....	20g
しいたけ.....	3個	牛乳.....	800ml
竹の子(水煮).....	150g	小麦粉.....	大さじ5
マカロニ.....	80g	チーズ(ピザ用).....	60g
ごま油.....	大さじ2	パン粉.....	小さじ2
中華だし.....	大さじ1.5		

作り方 (時間:40分)

- ① 青梗菜は3cm程度の一口大に、しいたけは薄切り、竹の子はくし切りにする。
えびは解凍し水気を切っておく。オーブンを200℃に予熱する。
- ② フライパンにごま油を熱し、えびを入れ火が通ったら青梗菜、しいたけ、竹の子を加えて炒め、中華だし、塩こしょうを加え水分がなくなるまで炒める。
- ③ 別の鍋にバターを熱し、小麦粉を加え焦げないように炒めてルーを作る。
- ④ ③に牛乳を少しずつ加えながらのぼし、全ての牛乳を加えフツフツとしたら、マカロニを加え3分程煮る。マカロニが柔らかくなったら②を加え混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り、チーズを散らして中心あたりにパン粉をかける。
- ⑥ 200℃に予熱したオーブンで15分程度、焼き色がつくまで加熱する。



セールスポイント

具材にしっかり味付けをして、ホワイトソースは牛乳の美味しさが分かるようシンプルに
作りました。ごま油もバターも使うことでコクをアップさせた。