



【牛乳シーフードグラタン】



松浦 ちひろ (まつうら ちひろ) さん

材料 (2人分)

牛乳	500ml	ピザ用チーズ	100g
シーフードミックス (冷凍)	150g	バター	30g
かにかまぼこ	3本 (20g)	小麦粉	大さじ3
ブロッコリー	80g	顆粒 (かりゅう) コンソメスープの素	小さじ 1/2
たまねぎ	80g	塩	小さじ 2/3
マカロニ	100g	こしょう (黒)	少々

手順

- (1) たまねぎは薄切りに、かにかまぼこは1センチ幅に切っておく。
ブロッコリーは小房に分けてゆがいておく。マカロニは表示時間通りにゆがいておく。
- (2) フライパンにバターを入れて中火で熱し、たまねぎを加え炒めていく。
たまねぎが透明になったら、シーフードミックスを入れてさらに炒めていく。
全体に火が通ったら、塩、こしょう、コンソメスープの素を加えて混ぜ合わせる。
- (3) (2)の全体がなじんできたら、火を止めて、小麦粉を少しずつ加えて全体をなじませる。
そこに牛乳を少しずつ加えて、混ぜ合わせる。途中で火をつけて、全体がなじむように混ぜ合わせていく。ブロッコリー、マカロニを加えてさらに混ぜ合わせていく。
- (4) マカロニがしんなりしてきたら、グラタン皿に盛り付ける。
チーズ、かにかまぼこを散らす。
- (5) 1000ワットのオーブントースターで7分程焼いていく。チーズが溶けたら完成。