

海老グラタン

(3人分材料)

エビ…9尾
ブロッコリー…1/3株
ベーコン…40g
しめじ…100g
マッシュルーム…40g
玉ねぎ…150g
ペンネ…60g
オリーブオイル…大さじ1
白ワイン…大さじ2
塩…小さじ1/3
こしょう…少々

バター…30g
小麦粉…大さじ3
牛乳…500cc
コンソメ…1個
ローリエ…1枚
ピザ用チーズ…30g

(作り方)

- ①ブロッコリーは小房に分け、塩ゆでしてざるに広げて冷ましておく。
※ゆでた後は水にさらさない。
- ②玉ねぎは長さを半分に切り、薄切りする。
- ③ベーコン、マッシュルームは一口大に切る。
- ④しめじは食べやすくほぐす。
- ⑤エビは殻付きのまま流水で洗い、殻と背ワタを取っておく。
- ⑥ペンネは袋に記載された時間ゆで、ざるにあけておく。
- ⑦オーブンは220℃に予熱する。
- ⑧フライパンにオリーブオイルを入れ火にかけ、ベーコン、玉ねぎ、しめじ、マッシュルームを炒め塩こしょうして一旦取り出しておく。
- ⑨フライパンにオリーブオイルを入れて火にかけ、エビを入れ両面焼く。色が変わったら白ワインを入れ蓋をして2~3分蒸し焼きにして火を止める。
- ⑩別のフライパンにバターを入れ火にかけ、バターが溶けたら小麦粉をふるい入れ炒め、牛乳を少しずつ入れてのばしていく。
- ⑪ローリエ、コンソメを加え、木べらでかき混ぜながら煮込む。
- ⑫⑩のホワイトソースの中にブロッコリー以外の具を戻し、混ぜる。
- ⑬耐熱器に盛り、ブロッコリーとピザ用チーズを散らし、220℃に予熱したオーブンで軽く焦げ目がつく位に焼く。(15分程度)

