



やさしい味わいの幸せメニューが完成！
栄養バランスもグッドです。

🍷 Okazu recipe 03

グラタン

グラタンモード
200°C 20min 

材料

マカロニ(乾)	80g
ブロッコリー	80g
玉ねぎ	80g(1/4個)
むきエビ(ボイル)	100g
オリーブオイル	大さじ1/2
ホワイトソース(缶)	1缶(290g)
牛乳	150g
塩	少々
コショウ	少々
バター	大さじ1
ピザ用チーズ	50g

作り方

1. マカロニを表示時間ゆでる。最後2分で小房にわけたブロッコリーも一緒にゆでて、ざるにあげる。
2. 玉ねぎを薄切りにし、オリーブオイルで炒める。
3. 2にホワイトソース缶、牛乳を加えてなめらかになるまで加熱する。
4. 塩、コショウで味を調える。
5. 1にむきエビ(ボイル)を加えて混ぜ合わせる。
6. バターを塗ったグラタン皿に具を入れる。
7. 上からピザ用チーズをかけ、【グラタンモード】200°Cで20分焼く。