

# ズワイガニのグラタン

エネルギー : 305kcal(1人分)



## \* 材料と分量 \* (分量は4人分です)

ズワイガニ	1匹分
玉ネギ	1 / 2個
マッシュルーム	4個
マカロニ	100g
バター	大さじ1
白ワイン	大さじ2
小麦粉	15g
牛乳	500cc
塩	小さじ1 / 2
こしょう	少々
とろけるチーズ	60g
刻みパセリ	少々

## \* 作り方 \*

ズワイガニは生のまま、殻から身を取り出す。  
マカロニは塩水で茹で、流水で洗い、ザルにあげる。  
玉ネギ、マッシュルームはスライスし、  
バターをひいた鍋で炒め、大さじ2杯の白ワインを入れ、沸騰させる。

弱火にし、小麦粉をふるい入れて炒め、  
牛乳を少しづつ加えながら、よく混ぜます。

ほぐしたズワイガニ、茹でたマカロニを加え、  
塩、こしょうで味を調える。

グラタン皿に を盛り、とろけるチーズをのせて  
250 のオーブンで15分程度焼き、  
最後に刻みパセリをふりかけて、出来上がり。

