

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、
牛乳を少しずつ加えながら、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。

