

レシピ例

タイトル

『エリカちゃんファミリーのシーフードグラタン』

料理説明

極寒の海から採れ、身の引き締まったサケ、エビ、ホタテなど新鮮な道東産の海鮮をぜいたくに使い、豊かな北の大地のめぐみである牛乳、チーズなどで包み込んでおります。北海道の海と大地の共演をお楽しみ下さい。

材料・分量

2人分

- ・ サケ、エビ、ホタテ等のシーフード(300g)
- ・ 玉葱(1玉)
- ・ オリーブオイル(大さじ1)
- ・ マカロニ(50g)
- ・ バター(30g)
- ・ 小麦粉(大さじ3)
- ・ 牛乳(400cc~500cc)
- ・ コンソメ(大さじ3)
- ・ 塩、こしょう(適宜)
- ・ ナツメグ(2ふり)
- ・ チーズ(グラタン皿が埋まるくらい)

作り方

1. シーフードを一口大に切り、玉葱は繊維に沿って薄切りにする。
2. フライパンにオリーブオイルを引き、シーフードを炒め、軽く塩こしょうを振って一旦、お皿に取り出しておく。
3. フライパンにバターを引き、玉葱がしんなりするまで炒め、小麦粉を加えてよく炒める。
4. 牛乳を5~6回に分けて加えながら、少しずつトロミをつける。
(何度も分けて加えていくとダマになりにくいです)
5. コンソメとナツメグを入れ、塩こしょうで味を整える。
6. 炒めておいた「2」を入れて3分ほど煮込み、マカロニを加える。
7. 耐熱皿に「6」を入れ、チーズをかけて200度に熱したオーブンで10分~焦げ目がついたら完成。