

マカロニグラタン 4名分

【材料】

マカロニ	50g
鶏腿肉	50g
小エビ	4尾
しめじ	60g
ピーマン	30g
玉ねぎ	80g
セロリ	20g
ピザ用チーズ	40g
白ワイン	20cc
鶏ガラスープの素	適宜

【作り方】

- ① 鶏腿肉と小エビを一口大に切りそろえる。しめじは石づきを取り除き、株分けをする。ピーマン、玉ねぎ、セロリは薄切りにする。
- ② マカロニを茹でる。鍋に湯を沸かし、0.5%~1%の塩を加えてゆでる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒め、途中で小エビも加えてかるく炒める。
- ④ 野菜としめじも焦がさないように注意しながらしんなりするまで炒める。
- ⑤ 大きめのボウルにベシャメルソース、②のマカロニ、③、④を合わせる。
- ⑥ 耐熱皿に⑤を盛り、表面全体にチーズを振りかける。
- ⑦ トースターまたはオーブンできれいな焼き色がつくまで焼く（180度で20分程度）。

ベシヤメルソース 作りやすい量

【材料】

牛乳	500cc
薄力粉	50g
バター（食塩不使用）	50g
塩	2g

【作り方】

- ① 薄力粉をざるなどで振るっておく。バターは溶けやすくするため1cm角に切っておく
- ② ①のバターを鍋に入れて弱火にかけ、溶かす。
- ③ ②のバターが全部溶けたら、すぐに薄力粉を一気に加え、ゴムベラで混ぜる。滑らかになるまで弱火で焦げ付かないように混ぜる。
- ④ ③に牛乳の1/3量を加え、ゴムベラで鍋の底や側面に混ぜ残しがないように混ぜる。残りの牛乳を数回に分けて加えながら、都度とろみがついてくるまでしっかり混ぜる。途中でゴムベラから泡立て器に変えると良い。
- ⑤ 最後に塩、必要に応じてブイヨンやローリエなどを加えて味を調える。