

# マカロニグラタン

(4~5人分)

マカロニ ... 150g

エビ

たまねぎ ... 1/2コ

バター ... 30g

小麦粉 ... 30g

牛乳 ... 500cc

しお ... 小麦粉 1/3

19L X ガラス } あり  
パン粉



作り方

1. ざいりょうのしおをひく

2. ホワイトソースをつくる

3. オブニをやく

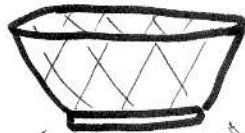
オブニ-スタ-でも ok.

# 1. ざいりょうのしたじゅんび

マカロニ ... ゆでる



ザルにあげる



水 ... 1カップ

えび ... しゃゆで



しゃ ... コシ

たまご ... はんまじり



# 2. ホワイトソースをつくる

バター ... たまごをいためる



バター = 30g



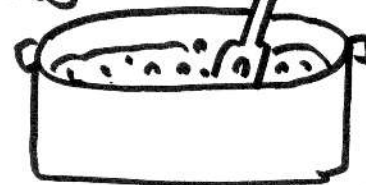
炒む



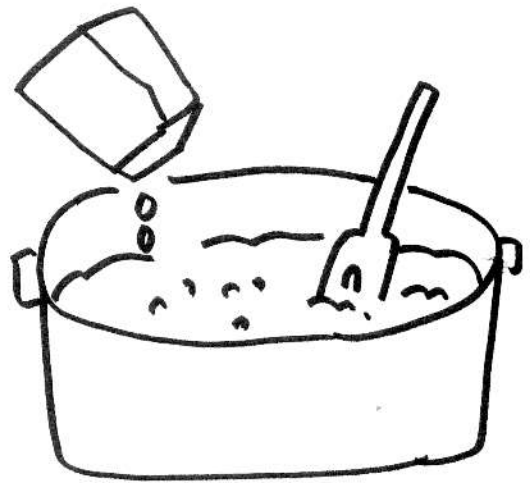
たまごが すきになったら  
ニおぎをいれ、いためる



ニおぎ = 30g



きゅうにゆを3かいにわけ、いれる



ちゅう火



材料がまぜる 5分~10分

とろとしきま。

火を止めて。

マカロニ、えび、しお  
をいれ、まぜる

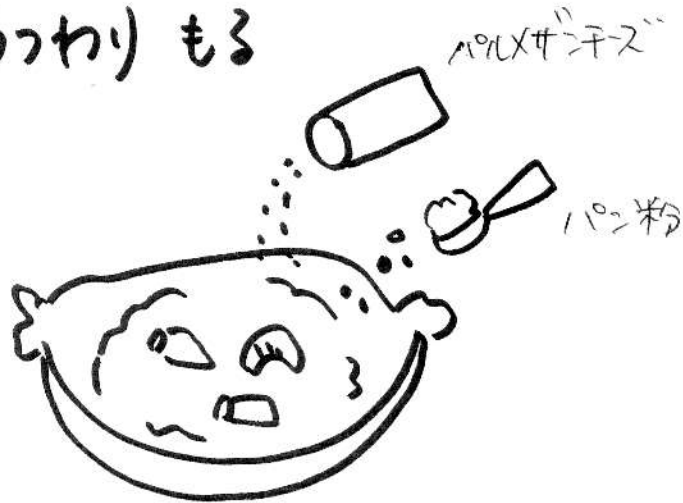


あじをみとる。

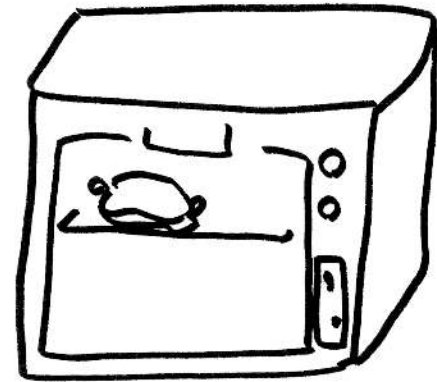
# 3. オーブンで焼く

(オーブントスター)

うっわりもる



230℃ で 10分 焼く



こんがりと、ニげめがつけば OK.

