

グラタン



〈 材料 〉

・ビーツ	400g
・マカロニ	2 袋
・牛乳	1200ml
・チーズ	1 袋
・しめじ	1 袋
・ブロッコリー	2 個
・鶏肉	450g
・小麦粉	大さじ 6
・玉ねぎ	1 玉
・バター	15g
・コンソメ	5 個
・塩コショウ&パセリ	適量

〈 作り方 〉

- ① マカロニを 11 分茹でる。
- ② ビーツ、ブロッコリー、エビを茹でる。
- ③ フライパンに油をひいて肉を焼く。(塩コショウで味付け)
- ④ 玉ねぎ、しめじも炒める。
- ⑤ 小麦粉とバターとコンソメを入れる。
- ⑥ 牛乳を 3 回に分けて入れる。
(沸騰直前までやってから、次を入れる)
- ⑦ ビーツを細かく刻んでクリームソースに入れる。
- ⑧ 茹でたマカロニ、ブロッコリー、エビを入れる。
- ⑨ お皿に入れて、チーズをのせる。
- ⑩ 200～250℃に余熱したオーブンでチーズに色が付くまで焼く。
- ⑪ お好みでパセリをかけて、完成！！！！