

g-max cooking no.7 グラタン



エネルギー： 451kcal
炭水化物： 36.0g
たんぱく質： 12.4g
脂質： 27.8g
塩分： 2.1g
一人分あたり

[材料]すき焼き鍋一つ分（6人分）

・薄力粉	100g	・玉ねぎ	1個
・マカロニ	100g	・ウインナー	3本
・チーズ	70g	・ズッキーニ	1/5本
・バター	20g	・ブロッコリー	1/4個
・コンソメ	大さじ2		（お野菜はお好みでどうぞ）
・牛乳	500cc	・塩こしょう	適量
・生クリーム	200cc	・食パン	1枚

[作り方]

① 薄力粉に、牛乳、生クリームを加えよく混ぜておく。

★冷たいうちに薄力粉と牛乳を混ぜておくことで、ダマになりません！

② すき焼き鍋をセットし「火力」スイッチを入れ、火力強でバターを溶かし玉ねぎを炒める。

③ ウインナーを加え塩こしょうをする。他の野菜、マカロニ、混ぜておいた①も加えて焦げ付かないように混ぜる。

④ とろっとしてきたら、コンソメを加えて混ぜる。

⑤ マカロニの茹で時間に合わせて、タイマーをセットする。※9分茹でなら9分。

⑥ 途中で1~2度混ぜて、火力を2~3に下げる。

⑦ 食パンをスピードカッターにかけてパン粉にして、チャイナパンで乾煎りして焼色をつける。

⑧ グラタンのタイマーが切れたら、チーズ、焼色をつけたパン粉を乗せてフタをして、チーズが溶けたら出来上がり。

監修：  ジーマックス株式会社 西園明日香（管理栄養士）

Memo