



海老と鶏肉のマカロニグラタン

牛乳を使わずおだしで仕上げるベシャメルソースがポイントです！

材料（3～4人前）

京のしろだし 大さじ3

水 250ml

バター 30g

塩 2g（味付け用）

塩 適量（茹でる用、鶏の塩用）

小麦粉 大さじ2

玉ねぎ 1/2個（200g）

鶏モモ肉 200g

海老 5尾

マカロニ 75g

パン粉 適量

ピザ用チーズ 適量

パセリ 適量

作り方

- 1 マカロニは塩を入れたたっぷりの熱湯で指定時間通り茹でる。
- 2 玉ねぎをみじん切りにする。
- 3 鶏モモ肉は塩をして数分置き水気が出てきたらペーパーで拭き取って2cm角に切る。
- 4 海老は殻を剥き、背ワタを取って2cm幅ほどに切っていく。
- 5 フライパンにバターを入れて、ある程度溶けたら玉ねぎを加えて透明になるまで炒める。
- 6 更に鶏肉、えびを炒めある程度火が通ったら塩を加えて炒める。
- 7 6に小麦粉を何回かに分けて加え、よく炒る。（しっかり炒っておくことで粉っぽくなりません）
- 8 しろだし、水を合わせたものを5～6回くらいに分けて少しずつ入れ、のばしていく。
1で茹でたマカロニを加え更に混ぜ合わせる。
- 9 耐熱容器にいれ、パン粉、チーズ、パセリをのせ230℃で約10分焼いて完成。

このレシピで使った商品



京のしろだし