

2025年1月号

【料理名】 ブロッコリーとえびのカレーマカロニグラタン



【献立】

シーザーサラダ

マッシュポテト

【調理時間】 30分

【カロリー】 606 kcal

【塩分】 3.5g

【主材料】（2人分）

ブロッコリー…… $\frac{1}{2}$ 株（150g）

玉ねぎ…… $\frac{1}{2}$ 個（100g）

えび……10尾

マカロニ……50g

A 小麦粉……大さじ3

A カレー粉……小さじ1

B 牛乳……2カップ

B 塩……小さじ $\frac{1}{2}$

B こしょう……少々

ピザ用チーズ……60g

【作り方】

1. ブロッコリーは小房に分ける。玉ねぎは薄切りにする。えびは殻をむき、背わたを除いて洗う。
2. 鍋に湯3カップを沸かして塩少々を加え、えびを1分弱、ブロッコリーを2分ほどゆでてざるに上げ、水気をきる。同じ湯に塩小さじ $\frac{1}{2}$ を加え、マカロニを表示通りにゆで、ざるに上げて水気をきる。
3. フライパンにバター30gを中火で熱し、玉ねぎを2分ほど炒める。弱火にし、Aを加えてなじむまで炒める。Bを加えてよく混ぜ、煮たったら弱めの中火でトロミがつくまで混ぜながら4～5分煮る。
4. ②を加えて混ぜ、耐熱容器に入れてチーズを散らす。オーブントースターでこんがりとするまで10分ほど焼く。

●レシピの表記について

* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。

* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。

* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。