

2025 年 1 月号

【料理名】白菜とえびのグラタン



【主材料】（2～3人分）

白菜 …… $\frac{1}{4}$ 株（750g）
A 水…… $\frac{1}{2}$ カップ
A 塩……小さじ $\frac{1}{2}$
えび……200g
B 白ワイン（または酒）……大さじ1
B こしょう……少々
バター……30g
小麦粉……大さじ4
牛乳…… $1\frac{1}{2}$ カップ
C 塩……小さじ $\frac{1}{2}$
C こしょう……少々
ピザ用チーズ……30g

【作り方】

1. 白菜は4 cm 角のざく切りにして耐熱ボウルに入れ、Aを加えてラップをせずに600Wの電子レンジで10分加熱する。ボウルにのせたざるに上げ、蒸し汁と分ける。
2. えびは殻をむいて背わたをとり、Bをまぶす。
3. フライパンにバターを熱し、溶けたら小麦粉をふり入れ、弱火でサラッとするまで炒める。牛乳と①の蒸し汁を加えて混ぜながら煮たて、トロリとするまで煮る。①の白菜、②、Cを加えて1～2分煮る。
4. 耐熱容器に③を入れてチーズを散らし、220度に予熱したオーブンで20分ほど、表面に焼き色がつくまで焼く。

●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。