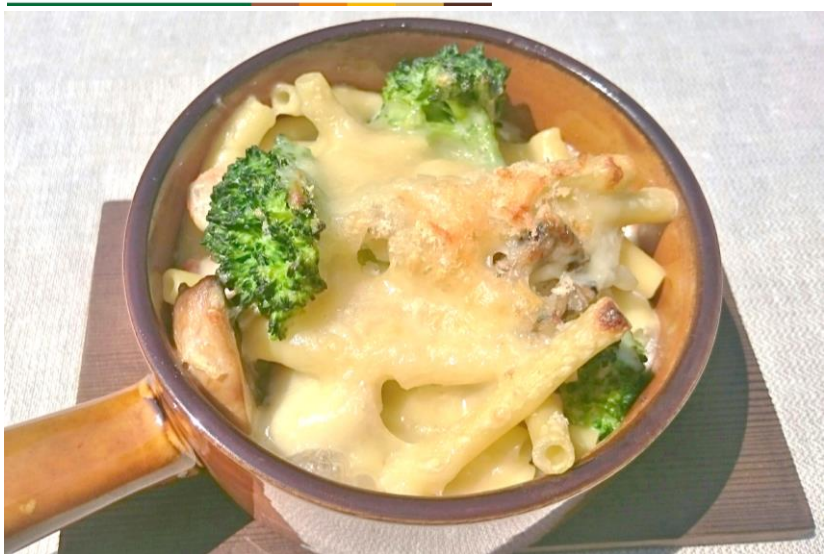




ジェットドームブロッコリーのグラタン



材料: 5人分

ジェットドームブロッコリー 1個(正味約 250g)
マカロニ 150g
シーフードミックス(エビ、イカ、アサリ) 75g
タマネギ 1個
マッシュルーム 50g
牛乳 500cc
ピザ用チーズ 80g
薄力粉 大2
バター 10g
塩、コショウ 少々
コンソメキューブ 1個
パン粉 適量



1. ブロッコリーを適当な大きさにカットして、約4分茹でる。
2. マカロニは表示の茹で時間どおりに茹でる。
3. タマネギは薄切り、マッシュルームは 1/2 にカット、シーフードミックスは解凍する。



4. 鍋にバターをひいて中火で3を炒め、塩とコショウで味付けする。
5. 薄力粉をタマネギにからめるように混ぜながら、少しずつ加える。



6. 牛乳を少しずつ加えて、ダマにならないように混ぜ合わせ、さらにコンソメを加え溶かしたら、塩とコショウで味を調える。



7. 6に1と2を加えてよく混ぜ合わせる。



8. お皿に取り分けて、ピザ用チーズをふりかける。
9. パン粉を少量ふりかけて、トースターで焦げ目がつくまで焼く。