

身体に
いいね!

アピタ食堂

発酵食品
のおかず

今月の
発酵食品は
甘酒

ほんのり甘いクリームソースと、
塩気のあるチーズの組み合わせは最
強！グラタンの具は、鶏肉やじゃ
がいもなどが好みに合わせてね。
どんな材料でも美味しく頂け
ちゃうグラタンマジック！



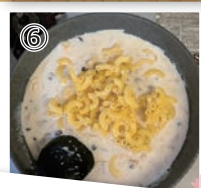
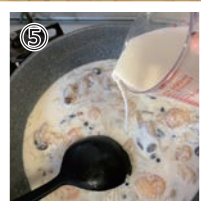
甘酒でほんのり甘く！ シーフードグラタン

【材料】約4~5人分 マカロニ…80g 玉ねぎ…1/2個
しめじ…1/2パック 冷凍シーフードミックス…50g
冷凍むきえび…100g 薄力粉…40g サラダ油…適量
牛乳…400cc 甘酒…100cc ★顆粒コンソメ…小さじ3
★塩・こしょう…ふたつまみ ピザ用チーズ…60g
パセリ…適量

① 冷凍シーフードミックスと冷凍むきえびはパッ
ケージの表記通りに解凍しておく。玉ねぎは薄切り
にする。しめじは石づきを落としほぐしておく。

② マカロニはパッケージの表記通りに茹で、ザル
に上げて水気を切っておく。

③ フライパンにサラダ油を引き、中火で玉ねぎとし
めじを炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、シーフ
ードミックスとむきえびを加えてさらに炒める。



④ エビの色が変わったら弱火にし、小麦粉を
全体にまぶすように振り入れる。ヘラなどで
具材全体に小麦粉をまぶすように混ぜる。

⑤ 牛乳を50ccずつ加え、小麦粉をゆるめて
いく。(一度に加えてしまうとダマになるの
で注意)牛乳の後に甘酒を加えて混ぜる。

⑥ ⑤にマカロニと★を加えて混ぜる。なめら
かになったら火を止めて耐熱皿に移す。ピザ
用チーズを表面に散らす。

⑦ グリルで10分ほど焼き、焼き目を
付ける。パセリを散らして出来上り。

具材は火が通っているので
最後は焼き目が付けばOK。
オーブントースターを使っても
いいですし、オープンなら
220~250°Cで10分前後です。

