



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



来年のお正月は手作り洋風おせちで!
有頭えびのグラタン焼き



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
68kcal	0.5g	約20分

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

有頭えび.....4尾
ピザ用チーズ.....20g
塩・こしょう.....少々
有塩バター.....10g
薄力粉.....10g
牛乳.....100ml
塩.....少々
パセリ.....少々

■作り方

- ① えびは背わたを取ってしっかりと水気を拭き、背を丸めた状態で頭を左側にして上半分だけ殻を剥き、塩・こしょうをする
- ② 耐熱容器にバターを入れふんわりとラップをして600Wの電子レンジで30秒加熱して溶かす
- ③ ②に薄力粉、塩を加えてよく混ぜる
- ④ ③に少しずつ牛乳を加えてその都度混ぜる
- ⑤ ④をラップをせずに600Wの電子レンジで1分加熱し取り出して混ぜる
- ⑥ ⑤にとろみがつくまで30秒ずつ様子を見ながら加熱し、都度取り出して混ぜる
- ⑦ オーブントースターの天板にアルミホイルをひいて①を並べ、身の部分に⑥を塗ってチーズをのせオーブントースターで様子を見ながら5分程度、火が通るまで焼く
- ⑧ ⑦を器に盛り、きざんだパセリを散らす

cooking memo