

ダイニングメニュー

酒かすのほのかな甘みとコクがチーズと合う

マカロニ酒かすグラタン



■材料〈4人分〉

酒かす	50g
水	大さじ3
ベーコン	2枚
たまねぎ	1個
小松菜	1/2束
マカロニ	150g
サラダ油	適量
バター	大さじ2
小麦粉	大さじ2
牛乳	500ml
塩・こしょう	少々
ピザ用チーズ	60g
パセリ(みじん切り)	少々

■作り方…調理時間約20分(焼く時間は除く)

- ①酒かすは水を加えて、ラップをかけ、電子レンジに1~2分かけ、混ぜて柔らかくしておく。
- ②ベーコンは1cm幅に切り、たまねぎはうす切りにする。
- ③小松菜は塩ゆでして冷水に取り、水気を切り、3cmに切っておく。
- ④マカロニはゆでてざるに上げ、ボウルに移し、マカロニどうしがひっつかないようにサラダ油をまぶしておく。
- ⑤鍋にバターを入れ溶かし、小麦粉を加えて、焦がさないように炒め、少しずつ牛乳を加えてよく混ぜ、①を加え、塩・こしょうで味を調える。
- ⑥フライパンにサラダ油を熱し、②を炒めて、④・③を入れ、塩・こしょうで下味をつける。
- ⑦器に⑥を入れ、⑤をかけ、ピザ用チーズをのせ、オーブントースターまたは、オーブンで焼き色がつくまで焼き、パセリをふる。



- ・酒かすの量はお好みで調節してください。
- ・ベーコンの代わりにとり肉や魚でもおいしいです。

食事バランスガイド

1人あたり: 446kcal

