

## 料理名

## エビと野菜のグラタン



1人前

調理時間 約30分

## 作り方

1. フライパンにバターを入れ、むきエビ、かぼちゃ、かぶ、しめじを2～3分炒める。
2. アメリケーヌソースとホワイトソースを加えてひと煮立ちしたら火を止める。
3. グラタン皿に盛り付けて、上から粉チーズをふりかける。
4. オーブン（230℃に温めておき、6～7分）又はオーブントースター（10分程度）で焼く。

## 材料

|                                |           |
|--------------------------------|-----------|
| アメリケーヌソース                      | 60 g      |
| ホワイトソース                        | 100 g     |
| バター                            | 10 g      |
| むきエビ                           | 30 g / 3尾 |
| かぼちゃ                           | 60 g      |
| かぶ（1/2個の茎を3cm残し、<br>三ツ割にして皮むく） | 120 g     |
| しめじ                            | 30 g      |
| 粉チーズ                           | 大さじ 1（6g） |