

Enjoy! Try!



ヨーグルトグラタン (エビ&マカロニ)

調理時間 30分

カロリー 653kcal (1人分)

材料(2人分)

明治ブルガリアヨーグルトLB81プレーン 1カップ

マカロニ 80g

えび(ブラックタイガー) 8尾

酒 大さじ1

塩・こしょう 適量

玉ねぎ 1/2個

オリーブオイル 大さじ1

バター 大さじ2

薄力粉 大さじ3

牛乳 2カップ

パン粉 大さじ2

グリーンピース 大さじ2

作り方

- ① マカロニは袋の表示通りにゆでます。
- ② えびは殻をむき、尾と背ワタを取ってよく洗い、水気をとります。酒、塩・こしょうで下味を付けます。玉ねぎはスライスにします。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、②を炒めます。玉ねぎがしんなりしたら火を止めて冷まします。
- ④ ホワイトソースを作ります。別のフライパンにバターを熱し、溶けたら薄力粉を加えて弱火でゆっくり炒めます。サラサラしてきたら牛乳を何回かに分けて加えます。
- ⑤ ④にプレーンヨーグルトを加え、混ぜ合わせます。
- ⑥ ⑤の半量に①、③を加えて和え、グラタン皿に流します。
- ⑦ ⑥に残りの⑤を上流し入れ、パン粉とグリーンピースを散らして、210℃に予熱したオーブンで15分ほど焼きます。

※オーブンによって温度・焼き時間を調整してください