



基本のシーフードグラタン

クリーミーで濃厚な海の幸が楽しめる、イタリア風シーフードグラタン 寒い季節にぴったりの、ホワイトソースとチーズの香りが漂うシーフードグラタンはいかがですか？ホワイトソースは簡単に失敗なく作れるので、お家にある材料で手軽に楽しめます。イタリアの地中海沿岸の港町で親しまれる、魚介の旨味がたっぷり詰まったこのグラタンは、ベシャメルソースとの相性も抜群です。

使用商品

#27 ペンネリガーテ 500g

(2人分)

- ・ペンネ・リガーテ 100g
- ・シーフードミックス 200g
- ・玉ねぎ（スライス） 1/2個
- ・オリーブオイル 小さじ2
- ・パン粉 大さじ2
- ・粉チーズ 大さじ2
- ・有塩バター 30g
- ・薄力粉 大さじ3
- ・牛乳 400cc
- ・塩 小さじ1/3
- 材 ・こしょう 少々
- 料 ・コンソメ 小さじ1/2

- ① 水に対して1%の塩を加えたお湯で、ペンネを表示時間通りにゆでる
- ② シーフードミックスは3%の塩水で解凍する
- ③ 玉ねぎスライスに薄力粉をまぶす
- ④ フライパンにオリーブオイルとバターを加え、薄力粉をまぶした玉ねぎスライスを弱火～中火で炒める。粉っぽさがなくなるまで1～2分炒める
- ⑤ 玉ねぎがしんなりしてきたら牛乳を少しずつ加えコンソメを加えとろみがつくまでしっかりと混ぜ合わせ、シーフードミックスとゆでたペンネを加え、塩こしょうで味を調える
- ⑥ 耐熱容器に5を加え粉チーズとパン粉を振りかけ10分前後オーブントースターで焼き色がつくまで焼き上げる