

## カブとえびの豆乳グラタン

**調理時間**

約25分

**カロリー**

286kcal(1人分)

**材料**

(2人分)

カブ(小)	2株
えび	6尾
玉ネギ	1/2個
バター	15g
塩・コショウ	少々
小麦粉	大さじ1と1/2
豆乳	1と1/2カップ
ピザ用チーズ	30g

### 作り方

- 1 カブは皮をむいて1口大のくし形に切る。えびは皮を剥いて、塩水で洗って水気を拭き取っておく。
- 2 フライパンにバターを溶かし、みじん切りにした玉ネギと(1)を塩、コショウで炒め、小麦粉をふり入れしっとりするまで炒める。
- 3 (2)に豆乳を加えとろみができるまで煮る。
- 4 グリルプロに、(3)を入れ、ピザ用チーズをのせる。
- 5 (4)をグリルに入れ、両面焼グリルの自動モードグルメ・グラタン標準を選択し、点火する。手動の場合、上火強、下火強で5分焼く。

豆乳で作るあっさりとした味わいのグラタンです。

※直火対応の耐熱ココットをご利用ください。今回は、グリルプロココット((株)ミヤオカンパニー製)を使用しています。