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。