

もさえびと山芋のマカロニグラタン



調理時間 約30分



材料

(4皿分)

| | |
|-----------------------|-----------------|
| ・マカロニグラタンクイックアップ<4皿分> | 1箱(160g) |
| もさえび(中) | 12尾 |
| やまいも | 200g |
| 玉ねぎ | 小1個(150g) |
| サラダ油 | 大さじ3 |
| 水 | 500ml(2・1/2カップ) |
| 牛乳 | 200ml(1カップ) |
| ミックスチーズ | 適量 |
| バター | 適量 |

作り方

- ① もさえびは殻を取り、背に包丁を入れて背わたを取る。フライパンにサラダ油大さじ1を熱してさっと炒める。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。やまいもは皮をむき、1cm角に切り、水にさらし、ざるにあける。
- ③ 厚手の鍋にサラダ油大さじ2を熱し、玉ねぎとやまいもを焦がさないように炒める。
- ④ いったん火を止め、ソースミックス・水・牛乳の順に入れてよく混ぜる。マカロニを加えて中火にかけ、かき混ぜながら煮る。沸騰したら火を弱めて、さらにかき混ぜながら約3分煮る。
- ⑤ ①のもさえびを加えて耐熱皿に移し、チーズとバターをのせる。
- ⑥ オーブントースターで7～8分、オーブンの場合は200～250℃で10～12分焼く。(途中で焦げ過ぎるようならアルミ箔をかぶせる。)

栄養価

| 栄養価 | エネルギー (kcal) | たん白質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | ナトリウム (mg) | 食塩相当量 (g) |
|-----|-----------------|-------------|-----------|-------------|---------------|--------------|
| 合計 | 1808 | 81.2 | 81.2 | 185.8 | 4350 | 11.1 |
| 1皿分 | 452 | 20.3 | 20.3 | 46.5 | 1088 | 2.8 |