

米粉のホワイトソースで簡単に♪

えびマカロニグラタン

材料 6人分

マカロニ	240g
えび	18尾
米粉(臭み取り用)	適量
玉ねぎ	500g (2個)
きのこ	2パック
塩	ひとつまみ
バター(オリーブ油)	30g
コショウ	適量
白ワイン	大さじ2

牛乳or豆乳	1200ml
ブイヨン	2袋
米粉	48g
ローリエ	1枚
とろけるチーズ	180g〜
パン粉	30g
粉チーズ	6g
パセリ	お好みで

作り方

1. マカロニを茹でる
2. えびを米粉で洗い臭み取りをする
3. 玉ねぎときのこを炒める
4. えびも炒め合わせ、白ワインを振る
5. 茹でたマカロニ、牛乳、ブイヨン、米粉、ローリエを入れて混ぜ、火にかける
6. とろみが付くまで加熱し、調味する
7. 耐熱皿に入れ、チーズ、パン粉、粉チーズを振る
8. 250℃に予熱したオーブンで10分焼く

Notes

◎微粉末の米粉はえびの臭み消しに使えます

◎米粉を入れるタイミングは、牛乳などでお鍋の中の温度が下がった時に入れましょう



coco montage

米粉のお料理教室ココモンタージュ®

<https://cocomontage.com/>