

米粉抹茶グラタン

最優秀賞



小野寺 彩



材料・分量(4人分)



作り方



- ・ 牛乳・・・・・・・・・・600ml
- ・ バター・・・・・・・・・・108g
- ・ ピザ用チーズ・・・・・・・・50g
- ・ 冷凍むきえび・・・・・・・・200g
- ・ ほうれん草・・・・・・・・120g
- ・ しめじ・・・・・・・・・・140g
- ・ 米粉・・・・・・・・・・100g
- ・ 抹茶・・・・・・・・・・1g
- ・ こしょう・・・・・・・・少々
- ・ 塩・・・・・・・・・・小さじ1
- ・ 水・・・・・・・・・・小さじ2
- ・ 米粉・・・・・・・・・・120g
- ・ 粉チーズ・・・・・・・・・・20g
- ・ 卵・・・・・・・・・・2個
- ・ 抹茶・・・・・・・・・・4g
- ・ ゆず・・・・・・・・・・少々
- ・ 野菜ブイヨン・・・・・・・・少々

- ① 卵をとき、そこに米粉(120g)、水(小さじ2)、粉チーズ(16g)、抹茶(4g)を入れ、よくこねる。
- ② ビニール袋の中に①を入れて、めん棒でのぼす。それを包丁で四角形に切る。
- ③ 鍋に水を入れ沸騰させる。そこに②を入れる。
- ④ 浮き上がってきたらざるに上げ、水で洗う。これでマカロニが完成。
- ⑤ むきえびをフライパンで炒める。しめじを洗う。ほうれん草は洗ったら3~4cm幅に切る。
- ⑥ フライパンにしめじとほうれん草、バター(100g)を入れて炒める。塩、コショウを加えて混ぜる。
- ⑦ フライパンにマカロニを加え、混ぜる。ここで火を止める。
- ⑧ 牛乳に米粉(100g)、バター(8g)をかき混ぜながら熱し、ホワイトソースを作る。これを⑦に入れ混ぜる。
- ⑨ お皿に⑧を入れ、その上にチーズをまぶす。
- ⑩ 250℃のオーブントースターで8分焼く。茶こしを使って抹茶(1g)をまぶし、すりおろしたゆずをふりかけて完成。

ポイント

- ・ 米粉を使っているので、グルテンフリーなグラタンです。
- ・ 上にまぶすだけではなく、マカロニにも抹茶とチーズを入れているので、良い香りを楽しむことができます。
- ・ マカロニはのぼして、薄く切っているので、柔らかいです。また米粉を使っているのでモチモチした食感になっています。
- ・ ほうれん草とマカロニで、和風で綺麗な緑色になっています。そこにむきエビの赤が入り、とても色鮮やかです。
- ・ 洋食であるグラタンに、たくさんの和の要素を詰め込んだグラタンです！