

2024年2月号

【料理名】牛肉ときのこのトマトクリームグラタン



【主材料】（2～3人分）

牛肉（切り落とし）……150g

しめじ……200g

玉ねぎ…… $\frac{1}{2}$ 個

ペンネ（12分ゆで）……80g

A トマト水煮（ホール）…… $\frac{1}{2}$ 缶

A 中濃ソース……大さじ2

B 小麦粉……大さじ1

B 水……大さじ2

B 生クリーム…… $\frac{1}{2}$ カップ

ピザ用チーズ……60g

【作り方】

1. 牛肉は大きければ食べやすく切り、塩小さじ $\frac{1}{4}$ と粗びき黒こしょう少々をふる。しめじはほぐす。玉ねぎは薄切りにする。
2. フライパンにオリーブ油大さじ $\frac{1}{2}$ を中火で熱し、牛肉を色が変わるまで炒める。残りの1と塩小さじ $\frac{1}{2}$ 強を加えて炒め、しんなりしたらペンネとA、ひたるくらいの水（約2カップ）を加え、煮たったらふたをし、途中混ぜながら弱めの中火で12分煮る。
3. Bを上から順によく混ぜ合わせて2に加え、中火で1～2分煮る。トロミがついたら粗びき黒こしょう少々をふる。
4. 耐熱容器にバターを薄く塗って3を流し入れ、チーズを散らしてオーブントースターで5～6分焼く。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。