

2025年2月号

【料理名】塩もみキャベツとかにかまのグラタン



【献立】

チキンライス

白菜とキウイのフレンチサラダ

【調理時間】25分

【カロリー】581 kcal

【塩分】2.9g

【主材料】(2人分)

キャベツ……250g

玉ねぎ…… $\frac{1}{4}$ 個

かに風味かまぼこ……50g

バター……大さじ4 (48g)

小麦粉……大さじ5

牛乳……500 ml

A 塩……小さじ $\frac{1}{2}$

A こしょう……少々

ピザ用チーズ……40g

パン粉、粉チーズ……各少々

【作り方】

1. キャベツは細く切ってボウルに入れ、塩小さじ $\frac{1}{2}$ をふってもみ、5分ほどおいて水気を絞る。玉ねぎは薄切りにし、かにかまは大きくほぐす。
2. フライパンにバターを溶かし、キャベツと玉ねぎを中火で2分ほど炒める。しんなりしたらかにかまを加え、小麦粉をふり入れてよく炒め、なじませる。
3. 牛乳を少しずつ加え、ゴムべらなどでトロミがつくまでよく混ぜ、2分ほど煮てAで調味する。耐熱容器に入れてチーズを散らし、パン粉と粉チーズをふる。オーブントースターで10分ほど焼く。

#### ●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。