

豆乳グラタン

< 材料 > (2人分)

○ 材料 ○

- ★ カニ缶 1個
- ★ 玉ねぎ 1個
- ★ しめじ 1パック
- ★ 豆乳 400ml

- ★ 塩 適量
- ★ 上新粉 大さじ4
- ★ 菜種油 適量 (炒め油)
- ★ 日本酒 適量
- ★ 醤油 少量
- ★ ベジスープの素 1/8袋程度

ひとあし
お先に！

オードリー先生の
☆ 応用編 ☆



● ● アレンジ ● ●

- ★ グラタン皿に かぼちゃのチン♪を敷き、
玉ねぎ・きのこを炒めて ホワイトソースを絡めたものを
かけて、焼く。

具のアイデアとしては・・・

- ★ チキンとほうれん草
- ★ 茹でた野菜が あまったときに
- ★ じゃがいも、さつまいも など おイモにも よく合います

ホワイトソースを使って 別のお料理にも・・・

- ★ ごはんを入れれば ドリアに！
- ★ パスタにからめても！

<つくり方>

- ① 玉ねぎは 皮をむき、薄切りにする。
- ② しめじは、石突を取り、食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に、菜種油を熱し、玉ねぎを入れて、弱めの中火で じっくり炒める。
すきとおってきたら、塩を多めにふる。
- ④ 香り付けに 日本酒を ひと回し入れ、少し火を強めて アルコール分を飛ばす。
玉ねぎが 当初の半分くらいの量になるくらいまで じっくり炒める。
- ⑤ カニ缶を 汁ごと入れ、カニが 玉ねぎと よく なじんだところで しめじも入れて、さらに炒める。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス

カニ缶は、絶対に(!) 汁ごと 入れましょう。
汁にも 旨みが たっぷり! です。



- ⑥ 隠し味に、醤油を ひと回し 入れる。

- ⑦ しめじから 水分が出ない程度に炒め、全体が なじんで しっとりしてきたら、火を止め、味をみる。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス

具が熱いうちに 味をみる時は、要注意です。
冷めると 味を強く感じるようになるので、味付けするときは
それを アタマに入れておきましょうね。



⑧ ホワイトソースをつくる。

豆乳と上新粉を鍋に入れ、泡立て器で ダマにならないように溶かしてから 火をつけて、弱火で かき混ぜ続ける。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス

ずっと 泡立て器を使っていると、ソースに 金気が移ります。
途中から 木製スプーン等に 替えましょう。



⑨ 軽く とろみがついたら、塩（小さじ半分）と ベジスープの素（1／8袋程度）を入れて、さらに かき混ぜる。

⑩ さらに とろみがついたら、味をみて、調整する。
（味が足りない場合には、塩とベジスープの素を足す）

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス

いちど とろみが つきだしたら、その先は とろみが増すのが早いので、手を離さないように 注意しましょう。



⑪ グリルの鉄板に水を入れ、余熱しておく。

⑫ 炒めておいた具を ソースの鍋に入れて、混ぜる。
グラタン皿に入れ、お好みで チーズやパン粉を散らし、焦げ目がつくまで、グリルで焼く。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス

グラタン皿に 先に具を入れておき、上からソースをかけるという方法でも、もちろん OKです。
パン粉を散らすときは、グリルは火が近くて 焦げやすいため 注意しましょう！

