

豆乳グラタン

♪ キッチン用 ♪

< 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

< 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 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。
- 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。
- 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。
- ⑨ 軽くとろみがついたら、塩(小さじ半分)と ベジスープの素を入れて、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)
- 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、焦げ目がつくまで、グリルで焼く。