

マカロニグラタン

調理時間 約20分 塩分 4.1g
1人分のエネルギー 従来の調理法と比べ
483kcal ⇒ 388kcal

平成20年度ダイエットレシピコンテスト優秀賞



【材料】2人分

ハム	2枚
玉ねぎ	1/4個
A	
マカロニ (軽く洗っておく)	80g
牛乳	400cc
コンソメキューブ	1/2個
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	大さじ1
粉チーズ	大さじ2
パン粉	大さじ1

【作り方】

- (1) ハムを1×2cmに切り、玉ねぎをみじん切りにする。
- (2) (1)とAを耐熱容器に入れて、よく混ぜ、ラップをして、電子レンジ(500W)で2分加熱する。いったん取り出して軽く混ぜ、更に5分加熱する。
- (3) マカロニの固さを確認し、やわらかくなったら、グラタン皿に移す。(固かったら1~2分再加熱する。)
- (4) 粉チーズとパン粉をふり、オーブントースターで5分程度焼き、焼き色を付ける。

【ワンポイント】

- ・ 本来ホワイトソースを作る時に使うバターを使わずにすみます。

レシピ監修 香川栄養専門学校