

のび〜る シチューグラタン



※写真はイメージです。

材料 (4人分)

| | | | |
|---------------|-------|----------------|-------|
| シーフードミックス(冷凍) | 80g | 水 | 200ml |
| | | トマトジュース(食塩不使用) | 100ml |
| ブロッコリー(冷凍) | 50g | | |
| 切り餅 | 4個 | ピザ用チーズ | 50g |
| 北海道シチュー〈クリーム〉 | 1/4箱 | レモン | 1/2個 |
| | | 乾燥パセリ | 少々 |

作り方

準備 冷凍の食材は解凍しておく。

- 鍋に水を入れ火にかける。沸騰したらいったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし、もう一度火をつけてとろみがつくまで煮込む。
- ①に解凍したシーフードミックスとブロッコリー、トマトジュースを入れて混ぜ合わせる。
- 餅を水でぬらし、耐熱皿に並べて電子レンジ(500W)で2分加熱する。
- ココット皿の1/3まで②を入れ、上に③の餅をのせる。その上からさらに②を入れ、チーズをかける。残りの3個も同様に作る。
- 電子レンジ(500W)で3分加熱する。上からパセリを散らし、スライスしたレモンを添える。

お正月に余ったお餅で簡単アレンジ!
旨味がたっぷり詰まったグラタンです!

