



マカロニグラタン

材料・分量 約3人分

- ・マカロニ またはペンネ 150g
- ・ベーコン 50g
- ・ベシャメルソース 約 400g
- ・塩 適宜
- ・胡椒 適宜
- ・玉ねぎ 100g
- ・マッシュルームまたはしめじ 100g
- ・ピザ用チーズ 80g
- ・バター 20g
- ・塩 (パスタを茹でる為) 大さじ 1

ホワイトソース (ベシャメルソース)

- ・牛乳 360cc
- ・薄力粉 35g
- ・塩 2.4g
- ・ナツメグ お好みで少々
- ・生クリーム 80g
- ・バター (無塩) 35g
- ・胡椒 適宜

ホワイトソース (ベシャメルソース) の作り方

- ① 小鍋にバターを溶かし、薄力粉を振り入れ、弱火でサラッとするまで炒める。同時に牛乳を小鍋で火にかけ、人肌より熱いくらいの温度にする、または電子レンジで温める。
- ② バター + 小麦粉の小鍋を火からおろし、温めた牛乳を少しずつ加え、だまが出来ないようによくかき混ぜる。
- ③ ②を弱火～中火にかけ、底が焦げないように絶えず混ぜる。とろみがついて沸騰してもかき混ぜ続け、塩、胡椒、ナツメグを加えてよく混ぜる。
- ④ 生クリームを加えて再沸騰させたら火を止め、味見をして塩分を調える。出来上がったたらボールに移し、ラップを表面に密着させてかける。

作り方



- ① 玉ねぎとマッシュルームはスライス、ベーコンは1cm程度に切る。
- ② ホワイトソース (ベシャメルソース) を作る。
※下記参照
- ③ 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、大さじ 1 杯の塩を入れ、マカロニ (ペンネ) を茹でる。
(茹で時間はそのパスタの茹で時間の通りに) 茹であがったらざるにあける。
- ④ フライパンを熱してバター (10g 程度) を入れ、玉ねぎを炒める。よく炒めてしんなりしたら、マッシュルームとベーコンを入れ、塩、胡椒、残りのバターも加えて炒める。フライパンに水分が残らないように、よく炒める。
- ⑤ ④にベシャメルソースを加えて具材をからめ、茹でたマカロニも加えて混ぜる。バターを塗ったグラタン皿に⑤を入れ、ピザ用チーズを上に乗せ、予熱をかけたオーブン 200℃で、15分～20分焼く。

講師：渋澤知枝先生

フランス料理教室 MESSIDOR
(メシドール) 主宰。

パリのホテルリッツ料理学校や

イタリアでの留学経験をもとに、各国の家庭料理やおもてなし料理を日本の食卓でも再現できるようにレシピを考案。ポイントを押さえた分かりやすいレッスンが好評！



放送中

東松山ケーブルテレビ
チャンネルこあらん
(STB地上 111ch) にて
毎日 9:15/12:15/22:30

料理のイロハを学び、初心者でも簡単に作れるレシピを紹介！ケーブルテレビのスタッフが料理にチャレンジします！