



かぼちゃ入り

Gratin de légumes Crevettes-Poulet エビとチキンの野菜グラタン



(株)オリーブドゥリュック
Luc DOUMENGE

材料(4~5人分)

ベシャメルペーストロツツナ		240g
<u>ベシャメルペーストロツ</u>		130g
ツナ缶		50g
セミドライマト		20g
ブラックオリーブ(スライス)		20g
グリーンオリーブ(スライス)		20g
かぼちゃ(スライス)		100g
じゃがいも(スライス)		80g
にんじん(スライス)		85g
玉ねぎ(スライス)		60g
えび(ゆでる)		110g
鶏肉(ゆでる)		60g
チキンブイヨン(キューブ+水で可)		60g
チーズ(みじん切り)		40g



作り方

① 野菜はスライスし、600wで3分加熱する。えびとチキンは茹でておく。チーズはみじん切りにしておく。



② ベシヤメルペーストロッツツナを110g耐熱皿の底に敷く。



③ ②の上に野菜を順番に並べる。

④ ③の上にチキンブイヨンをかける。



⑤ ④の上にえびとチキンを並べる。
(お好みでとうがらしやこしょうをかけても良い)



⑥ ⑤の上に残りのベシヤメルペーストロッツツナをのせる。



⑦ 最後にチーズをのせ、200℃で20分、240℃3分焼く。