

# 丸ごとトマトの カップグラタン

牛乳温め時間：5分  
調理時間：40分～



## 【必要食材・調味料】

- ・トマト（大4個）
- ・甘エビ（60g）
- ・ホタテ（60g）
- ・玉ねぎ（30g）
- ・しめじ（40g）
- ・オリーブオイル（大1）
- ・塩（小2）
- ・バター（無塩30g）
- ・小麦粉（30g）
- ・牛乳（120ml）
- ・コンソメ（顆粒大1）
- ・塩胡椒（少々）
- ・パセリ（適量）
- ・シュレッドチーズ（20g）

## 【必要道具】

- ・まな板
- ・包丁
- ・フライパン（大小各1つ）
- ・計量スプーン
- ・アルミホイル

## 【作り方】

- ① トマトの底面を切り落とし安定させ、トマトの下4/5残して切る（大体ヘタのあたり）
- ② トマトの中身をくり抜く
- ③ 甘エビ、ホタテを1.5cm幅に切る
- ④ 玉ねぎ、しめじをみじん切りする
- ⑤ フライパンにバターを溶かし小麦粉を加え弱火にかけながら混ぜる
- ⑥ ⑤に温めた牛乳を加えゆっくり伸ばす
- ⑦ 別のフライパンにオリーブオイルを入れ、玉ねぎ・しめじを炒める
- ⑧ ⑦に火が通ったら甘エビ・ホタテを加え、塩で下味をつける
- ⑨ ⑧に⑥を加え、コンソメと塩胡椒で味を調整する
- ⑩ ②に⑨を詰め、チーズを上からかけトースターで焼く
- ⑪ 最後にパセリをかけて完成

濃厚なグラタンにトマトの酸味が合うので1個をペロっと食べれちゃう！