

も り

# 森のくまさん🌸マカロニグラタン



## 🍴 材料 (2人分)

- マカロニ・・・・・・・・・・70g
- ホワイトソース・・・・・・・・140g
- 玉ねぎ (小)・・・・・・・・1/2コ
- まいたけ・・・・・・・・・・40g
- ブロッコリー・・・・・・・・1/3株
- ロースハム・・・・・・・・・・2枚
- とろけるチーズ・・・・・・・・4枚
- スライスチーズ・・・・・・・・1/2枚
- 冷凍ミニハンバーグ・・・・4コ
- うずら卵水煮・・・・・・・・2コ
- 板のり・・・・・・・・・・少々
- 焼肉のたれ・・・・・・・・・・大さじ1
- サラダ油・・・・・・・・・・少々
- マヨネーズ・・・・・・・・・・少々
- 塩・・・・・・・・・・適量

※くまさんハンバーグにしない場合はスライスチーズ・板のり・マヨネーズはいりません。

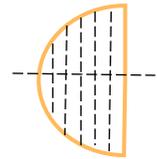
※抜き型 (丸・楕円形) はなくてもOK! キッチンばさみで代用できます☆

## 🍴 使う道具

- 鍋・フライパン・まな板・包丁・ボウル・ザル・菜箸・抜き型 (花形・楕円形)・のり用型抜き (丸)・計量スプーン・クッキングスケール・スプーン・アルミ皿 (少し深さのあるもの)

## 🍴 作る前の準備

上から見た図



- 玉ねぎの皮をむいて2mmくらいの幅で切り、さらに半分に切る
- まいたけは一口大に手で割いてほぐしておく
- うずら卵は2mmくらいの幅で輪切りにしておく
- ブロッコリーを小房に分けて塩ゆでしておく

※面倒なら冷凍食品のブロッコリーをレンジでもいいよ

## 🍴 作り方

- ① 鍋にたっぷりお湯を沸かして、塩を少々加え、マカロニを入れてゆでる

(ゆで時間はマカロニの袋に書いてある通りにしてね)

### ポイント

ときどきお鍋をかきまぜるようにしてゆでよう！



- ② マカロニがゆであがったらすばやくザルにあげ、湯切りがすんだらボウルに移す

- ③ フライパンにサラダ油をひき、玉ねぎを炒める。少ししんなりしてきたら  
まいたけを加え、塩で味を整えながらさらに炒める

### ポイント

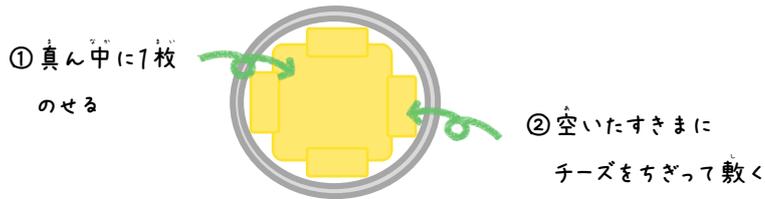
塩を入れすぎないように注意！かなり薄味でOK！



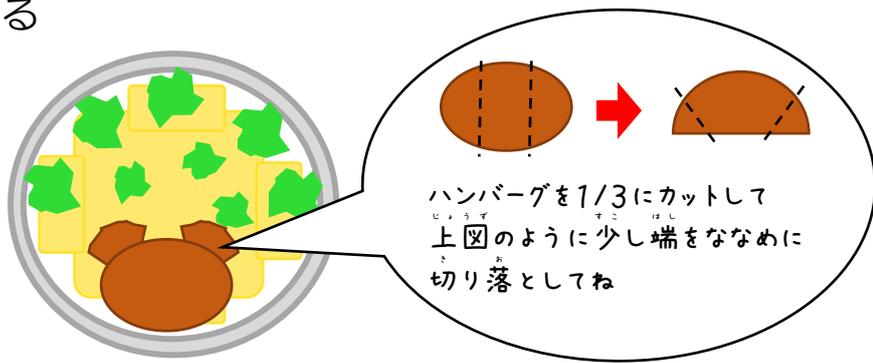
- ④ ②に③と焼肉のたれを加えてまぜあわせる

- ⑤ アルミ皿に④を1人分ずつ入れて、ホワイトソースをまわしかける

⑥ ⑤に④のようにとろけるチーズを敷き詰めるようにのせる



⑦ 冷凍ミニハンバーグを電子レンジで温め、ブロッコリーとハンバーグを⑥のように盛り付ける



⑧ オーブントースターで8~10分焼く

### ポイント

書いてある時間は目安です。トースターのワット数によって焼き時間は変わるので、うっすら焼き色がつくまで焼くようにしてね



⑨ 焼いている間にハムを花形、チーズを楕円形、のりを丸型に型抜きしておく

⑨ ハムとうずら卵をトッピングして、のりとチーズでくまの顔を作ったらできあがり☆

### ポイント

くまの顔のパーツをくっつけるときは、マヨネーズを接着剤代わりにしてくっつけてね

