



319Kcal、塩分1.4g(1人分)、調理時間30分

<材料> 4人分

冷凍パイ生地	1枚
ほうれん草	1束
海老	8尾
なま麩(あやめ)	8切れ
ベシャメルソース	
バター	大さじ2
小麦粉	大さじ2
牛乳	1カップ
塩こしょう	少々
ピザチーズ	40g
パセリみじん切り	少々

<作り方>

1. ほうれん草は色よく茹で4cmに切る。
2. 海老は背ワタを取り白ワインと塩でさっと煮る。殻と尾を取り、腹開きする。
3. なま麩は5mm幅に切る。
4. フライパンにバターを溶かし、小麦粉を炒め、牛乳をすこしづつ加えトロリとなったら塩コショウで味を整える。
5. パイ生地は麺棒でのぼし、オーフントースターで10分焼く。
6. 5.の上に1.2.3.をいろいろよくのせ、4.のベシャメルソースをかけ、ピザチーズとパセリを散らしオーブンで焼く。