



だいとう キラキラ大東

パンプキン グラタン

レッツ♪

クッキング



【材料】(4人分)

- ・鶏もも肉(小間) … 120 g
- ・かぼちゃ … 120 g
- ・たまねぎ … 2分の1個
- ・マッシュルーム(水煮) … 30 g
- ・じゃがいも … 1個
- ・マカロニ … 60 g
- ・塩 … 小さじ1
- ・こしょう … 少々
- ・油 … 小さじ1
- ・コンソメ … 小さじ2
- ・ピザ用チーズ … 12 g
- ・パン粉 … 大さじ2

※ルウ※

- ・小麦粉 … 大さじ3
- ・バター … 15 g
- ・油 … 小さじ1

- ・牛乳 … 2カップ半

【作り方】

- ① じゃがいもは厚めのいちよう切り、かぼちゃは3センチ角に切り、やわらかく蒸しておく。たまねぎは薄切りにし、あめ色になるまで炒める。マッシュルームはスライスし、マカロニはゆでしておく。
- ② バター、油を熱し、小麦粉を炒め、牛乳でのばし、ホワイトルウを作る。
- ③ 油を熱し、鶏肉を炒める。
- ④ ②を入れ、コンソメ、マッシュルームを加え、煮る。さらにたまねぎ、じゃがいも、かぼちゃ、マカロニを加え、塩こしょうで味を整える。
- ⑤ グラタン皿に、④を入れ、ピザ用チーズ、パン粉を上のにのせて、オーブンでパン粉がカリッと焦げめが軽くつくまで焼く。

栄養価 (ひとり分)

エネルギー：318キロカロリー
たんぱく質：14.6グラム
脂肪：11.7グラム
塩分：1.4グラム