



米粉のグラタン



レシピ考案者 小笠原朋美



エネルギー	293 kcal
タンパク質	13.6 g
カルシウム	172 mg
食塩相当量	1.5 g



<工夫点・料理のポイント>米粉を使うことで、優しい味に仕上がります。家庭でも簡単にできます。季節の食材を使ってアレンジ可能です



材料 2人分量 (g)

油	小さじ 1/2 強(3g)
玉葱 (スライス)	100g
ベーコン (1センチ幅)	10g
鶏もも肉 (1センチ角)	40g
塩	小さじ 1/3(2g)
コショウ	少々(0.04g)
人参 (5mmいちょう切り)	26g
水	100cc
白ワイン	小さじ 1 弱(3g)
マッシュルーム(5mmスライス)	13g
コーン (缶)	25g
マカロニ	36g
バター	4g
上新粉	大さじ 1 と 小さじ 1 (12g)
牛乳	100cc
パセリ (みじん切り)	1.3g
パン粉	大さじ 1 強(4g)
とろけるチーズ	26g

作り方  調理時間 40分

下準備

- ・マカロニは水に浸しておく (30分から1時間くらい)

- ・野菜は下処理をして、切っておく。

- ① フライパンに油をしき、玉葱が透明になるまでよく炒め、鶏肉、塩、コショウを入れて炒める。
- ② 人参を加えてさっと炒め、水を加える。
- ③ あくを丁寧にとり、ワイン、マッシュルームを入れて煮る。
- ④ 火が通ったらコーン、マカロニを入れて煮る。
- ⑤ 牛乳に上新粉を溶かして加え、とろみがつくまでよく混ぜながら煮る。
- ⑥ バターを加える。
- ⑦ グラタン皿に入れて、上にパセリ、パン粉、チーズを混ぜたものをふり、オーブンで焼く。