



フランス

グラタン



材 料 (3 人分)

鶏もも肉	150g
玉ねぎ	1/2 個
じゃがいも	1 個
ズッキーニ	1 本
バター	20g
小麦粉	大さじ 2
牛乳	400mL
コンソメ (顆粒)	小さじ 1
マカロニ (早ゆで)	50g
ピザ用チーズ	50g
パルメザンチーズ (粉チーズ)	適量
塩コショウ	適量

使用した容器：満水容量 1,100mL の耐熱皿
(品番 HOV-110)

作 り 方

- 1 鶏肉は一口大、玉ねぎはくし切り、じゃがいも、ズッキーニは 5 ミリ幅にする。
- 2 フライパンにバターを溶かして 1 を炒め、しんなりしたら、火を止めて小麦粉を入れて良く混ぜる。
- 3 小麦粉が混ざったら、牛乳・コンソメ顆粒・マカロニを入れて、トロミが付くまで中火で煮詰める。
- 4 塩、コショウで味を整える。
- 5 耐熱皿に 4 を移し、ピザ用チーズ、パルメザンチーズを振りかけ、200℃のオーブントースターで 4 分程焦げ目がつくまで焼いて、できあがり。

