

野菜・くだもの チャレンジレシピ

~ MENU ~

ブロッコリーグラタン

材料 (4人分)

● ブロッコリー	…	1/4株
● ジャガイモ	…	1個
● 鶏肉 (モモ身)	…	200g
● マカロニ	…	100g
● バター	…	20g
● ホワイトソース缶詰	…	290g
● 塩・コショウ	…	適宜
● ピザ用チーズ	…	適宜

Aの材料

● 牛乳	…	大さじ3
● 顆粒スープの素	…	小さじ1/2
● バター	…	20g
● 塩・コショウ	…	適宜

作り方

- 1 塩を入れ沸騰させたお湯に、小房に分けたブロッコリーを入れ、ゆでる。
- 2 ジャガイモは皮をむき、ラップに包んでレンジで加熱。
火が通ったら1cmくらいの輪切りにする。
- 3 マカロニはゆでておく。
- 4 鶏肉は一口大に切る。フライパンにバターを入れ、鶏肉を入れて塩・コショウをふり、焼き色がつくまでしっかり焼く。
- 5 ホワイトソースを鍋に入れて火にかけ、Aを入れて混ぜ合わせる。[4]を加えて合わせる。
- 6 耐熱皿に[3]を敷き詰め、ジャガイモ、ブロッコリーを並べる。[5]を上から流し、最後にピザ用チーズを載せて、200度のオーブンで約15分焼いて出来上がり。

