



鶏肉とじゃがいもの 焼きグラタン



材料〈2人分〉

 国産鶏むね肉…200g
 銀のクリームシチュールー
…100g

じゃがいも ……3個
玉ねぎ ……1個
ほうれん草 …… 100g
サラダ油 …… 小さじ2
水 …… 500cc
牛乳 …… 200cc
溶けるチーズ …… 30g

- ① 鶏肉は解凍し、一口大に切る。じゃがいもも一口大に切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、ほうれん草を固めに茹で冷水で色止めし、水気をしっかり絞って4cm幅に切る。
- ③ 鍋にサラダ油を入れて熱し、①を加えて肉の色が変わるまで炒める。
- ④ ③に水を加えて再沸騰したら弱火にして10～15分煮込む。一度火を止めて銀のクリームシチュールーを加えて溶かし、牛乳と②を加えて3～5分煮込む。
- ⑤ 耐熱容器に④を入れ、溶けるチーズをのせ、オーブントースターで表面に焼き色がつくまで焼く。

約723kcal 1人分