

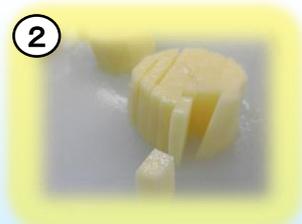
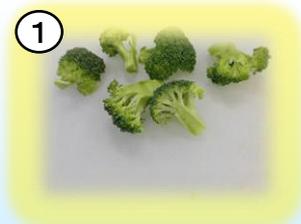


米粉豆乳グラタン



<材料>	(1人分)
鶏肉	30g
マッシュルーム缶	5g
たまねぎ	30g
ブロッコリー	10g
にんじん	10g
じゃがいも	20g
上新粉	5g
豆乳	50cc
コンソメ	1g
塩	0.1g
コショウ	0.01g
油	5cc

<作り方>



- ①ブロッコリーは1房ずつ切り落とし、大きいものは一口サイズに割ってから、湯がいておきます。
- ②じゃがいも、にんじん、たまねぎは拍子切りに、鶏肉はサイコロぐらいの大きさに切っておきます。
- ③鍋やフライパンに油をひいて熱し、鶏肉、マッシュルーム、にんじん、たまねぎ、じゃがいもの順に炒めます。
- ④コンソメ、塩、コショウで味付けをし、焦げ付かないように弱火でしっかり鍋の底にしゃもじを入れて野菜に火が通るまでゆっくり炒めます。



- ⑤別の鍋やボールに豆乳と上新粉を合わせて混ぜ合わせておきます。
- ⑥鶏肉と野菜に火が通ったら⑤を入れていき、焦げ付かないようにしっかりと混ぜ続けます。⑤の液が全て入るとろみが付いた状態で一度沸騰させます。(この時に味見をして塩加減を調整してください。)

- ⑦天板や耐熱のグラタン皿に流し入れて、湯がいていたブロッコリーを乗せていきます。
- ⑧オーブンやオーブントースターで、表面にいいそうな焼き色が付くまで焼けば出来上がりです。

米粉や豆乳を使うことで、牛乳とバターと小麦粉で作るホワイトソースを作る手間が省けて、比較的簡単にグラタンが作れます。また牛乳、バター、小麦粉を使っていないので牛乳、小麦アレルギーを持つお子さんでも食べることができます。

牛乳を使ったホワイトソースとそれほど変わらないぐらいに美味しいグラタンができるので、ぜひお家で試してくださいね！