

♪今日のおすすめレシピ ＊マカロニグラタン＊

○材料(約4人分)

- 鶏もも肉…150g
- 玉ねぎ…1個
- マッシュルーム…3個
- 玉ねぎ…1/2個
- ホールトマト缶…40g
- ほうれん草…1/3パック
- マカロニ…60g
- サラダ油…適量
- バター…40g
- 小麦粉…40g
- 牛乳…400cc
- 塩・こしょう…少々
- オリーブオイル…6g
- ピザチーズ…お好み量

○作り方

1. バターを弱火で溶かし小麦粉を加えひとまとまりになるまでよく混ぜ、牛乳を少しずつ加えてホワイトソースを作る
2. ほうれん草はさっと茹で1cm幅に切る
マカロニは8~9割位の硬さに茹でる
3. 玉ねぎ、マッシュルームは薄切り、ホールトマトは水気を切る
4. 鍋に油をひき、鶏もも肉、玉ねぎ、マッシュルームを炒め、ひたひたの位の水で柔らかくなるまで煮る
5. ④にマカロニ、ほうれん草、ホールトマト、ホワイトソースを加え、塩、こしょう、オリーブオイルで味を付ける
6. ⑤の上にチーズを乗せてオーブントースター、またはオーブンで軽く焦げめがつくまで焼く(220℃~230℃で10~12分)