入賞

さといもミルクグラタン

岐阜県岐阜市　パート　匿名希望



材料（4人分）

さといも	5〜6個
玉ねぎ	1個
にんじん	1本
ブロッコリー	1/3株
しめじ	1/2株
鶏もも肉	1枚
牛乳	300ml
小麦粉	大さじ3
塩・こしょう	小さじ1
顆粒コンソメ	大さじ1
料理酒	大さじ1
サラダ油	大さじ1
溶けるチーズ	適量

作り方

1. さといもは皮を剥いて4等分に切り、電子レンジ（600W）で5分加熱する
2. 玉ねぎとにんじんは薄切りにする。ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、しめじはほぐす
3. 鶏もも肉は一口大に切る
4. フライパンにサラダ油を熱して、鶏もも肉を中火で3〜4分炒める
5. 鶏肉の色が変わったら、さといも、玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじを加えてしんなりするまで中火で炒め、料理酒を回しかける
6. 小麦粉を加えて全体になじませ、牛乳、顆粒コンソメを加える。とろみがつくまで煮る
7. 塩・こしょうで味を調える
8. 耐熱容器に入れ、溶けるチーズをのせる
9. トースターでチーズに焼き色がつくまで焼く

考案者のひと言　牛乳がホワイトソース代わりに！ お野菜たっぷりでヘルシーなグラタンです。

審査委員のコメント

さといもがメインのグラタンは珍しさを感じます。
バター不使用とは思えないほどしっかりした味わいです。

