

米粉のグラタン



(100g当たり)

エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
168	11	9.6	8.3	153	0.6



材料と分量 (4皿分)

鶏肉	200g
玉ねぎ	1個
牛乳	400cc
米粉	40g
コンソメ	適量
バター	20g
塩	適量
こしょう	適量
ピザ用チーズ	150g
粉チーズ	適量
パン粉	適量
ニンニク	お好みで
バター	少々

〈作り方〉

- 1 鶏肉・玉ねぎを適当な大きさに切る。
- 2 バターで鶏肉・玉ねぎ・ニンニクのスライスの材料をフライパンで炒める。
- 3 牛乳と米粉を混ぜておく。
- 4 2のフライパンに3の牛乳を加え、とろみをつけてコンソメ・塩こしょうで味付けする。
- 5 バターを塗ったグラタン皿に4を流し込み、ピザ用チーズ・パン粉をのせる。その上から粉チーズを振りかける。
- 6 グラタン皿をオーブンにいれ250℃で12～15分程度焦げ目がつく程度に焼く。

〈組み合わせのポイント〉

鮭+ほうれん草 豚肉+キャベツ
シーフード+しめじ かぼちゃ+ベーコン …等々

