

～＊～マカロニグラタン～＊～

<材料 4 人分>

マカロニ(エルボ)・・・20g

鶏もも肉(こま切れ)・・・40g

玉ねぎ・・・・・・・・1/2 個

ほうれん草・・・・・・・・40g

サラダ油・・・・・・・・大さじ1

小麦粉・・・・・・・・20g

無塩バター・・・・・・・・20g

牛乳・・・・・・・・150cc

コンソメ・・・・・・・・小さじ 1/2

塩、こしょう・・・・・・適量

とろけるチーズ・・・・・・20g

パン粉・・・・・・・・小さじ1

グラタン皿・・・・・・4つ

<作り方>

- ①マカロニは固めにゆでる。
- ②ほうれん草は、15mm幅に切り、下茹でしておく。
- ③玉ねぎは3mm幅の短冊に切る。
- ④フライパンに油をひき、鶏肉を炒める。
- ⑤玉葱をよく炒める。
- ⑥⑤にバターを入れ溶かす。
- ⑦⑥に小麦粉をザルで、少しずつふり入れ、火加減に気をつけてよく炒める。
- ⑧⑦に温めた牛乳を少しずつ入れ、焦がさないようにかき混ぜる。
- ⑨⑧にマカロニ、ほうれん草を入れ混ぜる。
- ⑩調味料で味付けをする。
- ⑪グラタン皿に入れ、チーズとパン粉をのせる。
- ⑫オーブンまたは、トースターに入れ、チーズに焦げ目がつくまで焼く。

