



Recipe08

グリルでこんがり香ばしく

グラタン

材料 (4人分)

鶏もも肉	200 g	牛乳	400ml
たまねぎ	1/2個 (100 g)	ブロッコリー	1/4株
ブラウンマッシュルーム	100 g	にんじん	小1本 (90g)
ペンネ	50 g (乾燥)	ピザ用チーズ	50 g
バター	40 g	パン粉	大さじ1
薄力粉	30 g	オリーブオイル	大さじ1

作り方

- 1 鶏もも肉を一口大に切り、塩・こしょう(分量外)で下味をつける。
- 2 たまねぎは薄切り、マッシュルームは半分に切る。ブロッコリーは一口大に切り、にんじんは星形に抜いて、茹でる。ペンネも茹でておく。
- 3 グリルに使える鍋を火力【4~5】で予熱し、オリーブオイルを入れる。鶏肉を入れ、焼き色が付いたら取り出す。
- 4 火力【3~4】に下げ、バターを加えてたまねぎを炒める。たまねぎがしんなりしてきたらブラウンマッシュルームを加えてさらに炒める。
- 5 薄力粉を2~3回に分けて加え、そのつどよく炒める。
- 6 牛乳を少しづつ加え、だまにならないように溶きのばしながら加熱する。
- 7 滑らかなクリーム状になったら、鶏肉、ペンネを加え混ぜ合わせる。
- 8 加熱を止め、ブロッコリー、にんじんを載せ、チーズ、パン粉を振りかける。
- 9 グリル皿を外し、鍋を庫内中央に入れ、【グリル (オーブン)】メニューで【180°C】に合わせ10~15分焼く。
- 10 表面に香ばしい焼き色が付いたら取り出し、完成。