



Recipe01

フライパンひとつで焼き上げまでできる
チキンとほうれん草の
グラタン

材料 (2人分)

鶏もも肉	1 枚 (250g)	バター	30g
玉ねぎ	1/2 個	薄力粉	大さじ 2
ほうれん草	1/2 束 (100g)	牛乳	350ml
		A: 顆粒コンソメ	小さじ 1
		塩、こしょう	各少々
		ピザ用チーズ	60g

作り方

- 1 鶏肉は 3 cm 大に切り、玉ねぎは薄切りにする。ほうれん草は根元を切って洗い、ラップでふんわりと包み、電子レンジで 1 分 30 秒加熱する。ラップをはずして粗熱をとり、水けをしぼって 4 cm 長さに切る。
- 2 フライパンにバターを【火力 5】で熱し、鶏肉と玉ねぎを炒める。肉の色が変わったら【火力 2】にし、薄力粉をふり入れて木べらで 1 分炒める。
- 3 牛乳を 3 回に分けて加え、そのつどよく混ぜる。A も加えて【火力 5】にし、とろみがついたらほうれん草を加えてさっと混ぜる。
- 4 チーズをのせ、「グリル (オーブン)」メニューで【180】°C に合わせ 12~15 分焼く。表面に香ばしい焼き色が付けば取り出す。



Point

グリルの底面がIHヒーターなので、フライパンやお鍋もそのまま入れられます。
※グリル皿を外してご使用ください