

か
らたが

ほ
っとある

く
ッキング



おいもグラタン



材料 (4人分)

マカロニ	25g	サラダ油 (バター)	小さじ1
鶏もも肉	100g	コンソメ	小さじ1/2
玉ねぎ	60g	塩こしょう	少々
牛乳	220cc	米粉	大さじ1
かほっくり	100g	とろけるチーズ	35g
むき枝豆	15g	紙カップ	4個

おすすめポイント!

さつまいもは皮付きの方が、抗酸化作用のあるアントシアニンや整腸作用のあるヤラピンなどが効率よくとれます。

作り方

- ① マカロニは少し固めにゆでておく
- ② 鶏肉は小さめに切り、玉ねぎはスライス、かほっくりは角切りにする(かほっくりはレンジで加熱しておく)
- ③ 鶏肉、玉ねぎを油で炒め、火が通ったら牛乳を加え煮る
- ④ ③に水で溶いた米粉を少しずつ入れてとろみをつけ、コンソメと塩こしょうで味付けをする
- ⑤ ④にマカロニ、かほっくり、枝豆を混ぜたら紙カップに入れ、チーズを上からかけてオーブンで焼く