

菜の花入りペンネグラタン

材料（2人分）

とりもも肉	1枚
タマネギ	2分の1個
菜の花	60g
ペンネ	100g
牛乳	400cc
バター	30g
小麦粉	大さじ3
塩 しょう油	適量
シュレットチーズ	40g



作り方

- ①鶏肉は一口大に切り、塩・しょう油少々で下味をつける。タマネギは1cm角に切る。ペンネは表示時間よりより2~3分長く塩ゆでする。菜の花は塩ゆでし、冷水にとってよく水切りしてから2等分に切る。
- ②フライパンにタマネギ、バターを入れて中火で炒め、しんなりしてきたら鶏もも肉を加え炒め合わせる。
- ③火を止めて小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜ、再び火にかけて炒める。牛乳を2~3回に分けて加え、その都度よく混ぜなめらかな状態にする。
- ④トロミがついたらペンネを加え、塩少々で味を調える。耐熱容器に移し、菜の花を盛り付け、シュレットチーズをのせ、200度のオーブンで10分程度おいしいそうな焼き色がつくまで焼く。

【エネルギー 790kcal、タンパク質 37g、塩分 1.4g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 杵淵香純)