

里芋とネギの和風味噌グラタン

<主な材料・2人分>

里芋	3個
長ねぎ	2本
鶏もも肉	60g
だし汁	適量
バター	10g
薄力粉	大さじ1
牛乳	150ml
味噌	小さじ1/2
ピザ用チーズ	適量
塩、こしょう	各適量



<作り方>

- ① 里芋は皮をむき、1 cmの薄切りにし、だし汁に入れ、軟らかくなるまでで煮る。ざるに上げ、水気を切っておく。
- ② 鶏肉は一口大に切り、塩、こしょうをふる。長ねぎは斜め切りにする。
- ③ フライパンにバターを熱し、長ねぎを炒める。鶏肉を加えて炒め合わせる。しんなりしたら薄力粉を振って炒め、牛乳を少しずつ加えながら、木べらで混ぜ合わせる。味噌を溶かしながら入れ、①の里芋を入れる。
- ④ グラタン皿に③を流し入れてピザ用チーズをかけ、オーブントースターでチーズがこんがりとするまで焼く。

エネルギー 295 kcal 蛋白質 14.9 g 塩分 2.0 g