

2024年2月号

【料理名】鶏肉とゆで卵、菜の花のクリームグラタン



【主材料】（2～3人分）

鶏もも肉……1枚（250g）
A 塩……小さじ $\frac{1}{4}$
A こしょう……少々
A 小麦粉……大さじ $\frac{1}{2}$
ゆで卵（半熟）……3個
菜の花……1束（150g）
玉ねぎ……1個
牛乳……2カップ
ピザ用チーズ……60g
マヨネーズ……大さじ1
パン粉……大さじ $\frac{1}{2}$

【作り方】

1. 鶏肉は水気を拭き、厚みを均一にして余分な脂肪を除く。大きめのひと口大に切り、Aを順にふる。
2. 菜の花はさっとゆでて水気を絞り、4cm長さに切る。ゆで卵は横半分に切り、玉ねぎは1cm幅のくし形に切る。
3. フライパンにオリーブ油小さじ1を中火で熱し、1を皮目から2分焼く。返して玉ねぎと塩小さじ $\frac{1}{2}$ 強を加え、1～2分炒める。
4. 小麦粉大さじ $\frac{1}{2}$ をふって炒め、なじんだら牛乳を加える。混ぜながら2～3分煮、トロミがついたら菜の花とこしょう少々を加えて混ぜる。
5. 耐熱容器にバターを薄く塗り、4を流し入れてゆで卵を差しこむ。チーズを散らしてマヨネーズを格子状にかけ、パン粉をふってオーブントースターで5～6分焼く。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。