

JA西条

第2回ときめきレシピコンテスト

応募作品

眞鍋 紗弥さん作♪

さつまいもグラタン

【作り方】

- ①さつまいもを食べやすい大きさに切りゆでる。
- ②マカロニは塩ゆでし、水気をきる。
- ③ほうれん草は塩ゆでし、長さ3 cmに切り、たまねぎは薄切りにする。
- ④たまねぎ、鶏肉、マカロニの順にバターで炒め、塩・こしょうで味をつける。
- ⑤ホワイトソースをつくる
- ⑥ ①、④、ほうれん草、をホワイトソースの半量であえておく。
- ⑦グラタン皿にバターをぬり、⑥を盛り、残りのホワイトソースをかける。
- ⑧チーズ、粉チーズをふりかけ、210℃のオーブンで表面に焦げ目がつくまで焼く。
- ⑨みじん切りにしたパセリをふりかける。



【材料】（2人分）

- | | | |
|---------------|------------|----------|
| ○さつまいも…40 g | ○たまねぎ…30 g | |
| ○ほうれん草…30 g | ○鶏肉…40 g | ○塩…0.4 g |
| ○バター (a) …4 g | ○こしょう…少量 | |
- ☆ホワイトソース
- | | | |
|---|----------------|---------------|
| ○ | ○バター (b) …20 g | ○小麦粉…20 g |
| | ○牛乳…200 g | ○スープストック…80 g |
| | ○塩・こしょう…少量 | |
- | | |
|---------------|-----------|
| ○バター (c) …5 g | ○チーズ…10 g |
| ○粉チーズ…1 g | ○パセリ…少量 |

