



ほくほく濃こうグラタン

黒目 凛

材料・分量(4人分)

ジャがいも 4個
 鶏もも肉(一口サイズに切る) 300g
 ベーコン(拍子木切り) 39g
 A [ベジタブルミックス 150g
 [ハインツホワイトソース缶 290g
 牛乳 200ml
 バター 20g
 サラダ油 適量

塩・こしょう 適量
 プチトマト(スライスと2等分) 5個
 B [溶けるチーズ・クルトン(砕いたもの) 適量
 オリーブ・マッシュルーム(スライス) 適量
 モッツアレラチーズ(角切り) 適量
 パセリ(小さくちぎったもの) 適量
 ヤングコーン・アスパラガス・パセリ 適量
 マヨネーズ 20g

作り方(時間:50分)

- ① ジャがいもは半分に切り塩をかけ電子レンジで8分間加熱し、皮が破れないように中身をくりぬく。くりぬいたジャがいもをつぶし、塩こしょう、マヨネーズ、ベジタブルミックス(1/3)を混ぜ合わせポテトサラダを作る。
- ② 熱した鍋に、バター、サラダ油を入れ鶏肉、ベーコンを入れ炒め、塩こしょうを加え焼き目が付いたらベジタブルミックス(2/3)を入れ炒める。
- ③ ②の鍋にAを入れ弱火で滑らかになるまで混ぜ、中身をくりぬいたジャがいもに流し込む。
- ④ 流し込んだジャがいもの上にチーズとクルトンをのせ、オーブントースターで4分間加熱し、その間にアスパラガスを塩ゆでしておく。
- ⑤ オーブントースターから取出しスライスしたプチトマト、Bを適量に乗せる。グラタンの完成。
- ⑥ 皿に⑤のグラタンをのせ、その横に①で作ったポテトサラダ、2等分したヤングコーン、ゆでたアスパラガス、パセリ、2等分したプチトマトを添えて完成。

セールスポイント

・ジャがいもを無駄なく使ったところ。

・野菜、肉をバランス良く作ったところ。