

ホワイトソースの パングラタン

【1人分:567kcal】



材料(4人前)

食パン…………… 4枚
鶏胸肉…………… 160g
玉ねぎ…………… 160g
ぶなしめじ…………… 60g
油…………… 小さじ1

<ホワイトソース>

マーガリン…………… 40g
薄力粉…………… 50g
水…………… 480ml
牛乳…………… 280ml
スキムミルク…………… 大さじ2
コンソメ…………… 小さじ1/2
塩…………… 小さじ1弱
こしょう…………… 少々

<トッピング>

油…………… 小さじ1
ブロッコリー…………… 80g
ピザ用チーズ…………… 60g
パン粉…………… 適量
マーガリン…………… 20g

作り方

- ①鶏胸肉は一口大に切る。
- ②玉ねぎは薄切りにする。
- ③しめじは石づきをとりほぐす。
- ④ブロッコリーは小房に分け、お湯でゆでる。

<ホワイトソース>

- ⑤鍋に水・牛乳・スキムミルク・コンソメを入れ、ストックを作る。
- ⑥別な鍋にマーガリンを溶かし、薄力粉をダマにならないようになじませる。
- ⑦⑤のストックで伸ばし、ホワイトソースを作る。
- ⑧別な鍋に油を敷き、玉ねぎ・鶏肉・しめじを炒める。
- ⑨⑧のホワイトソースと合わせる。
- ⑩グラタン皿に油を敷き、12等分に切ったパンを並べる。
- ⑪上に⑨のホワイトソースをかけ、ブロッコリー・ピザチーズ・パン粉・マーガリンを飾りオーブンで焦げ目がつくまで焼く。(230度6分程度)

～POINT～