

手作りレシピ

アスパラとトマトの パングラタン

【1人分：612kcal】



材料(4人前)

食パン(6枚切り) ……………	4枚
鶏モモ肉 ……………	80g
玉葱 ……………	110g
アスパラガス ……………	50g
トマト ……………	40g
マッシュルーム(缶詰) ……	40g
油 ……………	小さじ2
水 ……………	35g
┌ 有塩バター ……………	15g
ホワイトソース	
└ 薄力粉 ……………	大さじ2
牛乳 ……………	200g
食塩 ……………	少々
┌ 固形コンソメ ……………	少々
チーズ ……………	40g
油(器用) ……………	適量

作り方

- ①鶏モモ肉は一口大、玉葱は薄切り、アスパラガスは1cmに切る。トマトは湯剥きをしてから角切りにする。
- ②鍋に油を熱し、鶏肉、玉葱を炒め、水を加えて煮る。
- ③トマト、マッシュルーム、アスパラガスを加えさらに煮て、ホワイトソースを混ぜ合わせる。
- ④食パンは一口大に切り、油を塗ったグラタン皿に入れる。
- ⑤食パンの上に③を流し、チーズをのせてオーブンで焼く。

～ホワイトソースの作り方～

- ①鍋にバターを溶かし、小麦粉を入れ、さらさらの状態になるまで炒める。
- ②温めた牛乳を①に少しずつ加え、塊にならないようにのばしていく。
- ③食塩とコンソメで調味する。

～POINT～

ホワイトソースは炒め方が足りないと、出来上がりが粉っぽくなるため、焦げ色が付かないように注意しながら、十分に炒める。