

手作りレシピ

チキンとブロッコリーの パングラタン

【1人分：674kcal】



材料(4人前)

作り方

食パン(6枚切り) ……………	4枚
鶏モモ肉 ……………	80g
玉葱 ……………	110g
ブロッコリー ……………	80g
にんじん ……………	45g
マッシュルーム(缶詰) ……	40g
油 ……………	小さじ1と1/2
水 ……………	35g
有塩バター ……………	16g
薄力粉 ……………	16g
牛乳 ……………	200g
食塩 ……………	小さじ1/3
固形コンソメ ……………	小さじ1
チーズ ……………	40g
油(器用) ……………	適量

～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、だまがでないようにのばしていく。
- ③食塩とコンソメで調味する。

～チキンとブロッコリーのパングラタンの作り方～

- ①鶏肉は一口大、玉葱は薄切り、にんじんはいちょう切りにする。ブロッコリーは小房に分け、下茹でする。
- ②鍋に油を熱し、肉、玉葱、にんじんを炒め、水を加えて煮る。
- ③全体に火が通ったら、マッシュルーム、ホワイトソースを加え、最後にブロッコリーを混ぜる。
- ④油を塗った器に、一口大に切った食パンを入れ、上から③をかける。
- ⑤チーズをのせ、焼き色が付くまでオーブンで焼く。

～POINT～

ブロッコリーは下茹ですてから、出来上がる直前に加え、色が悪くならないようにする。