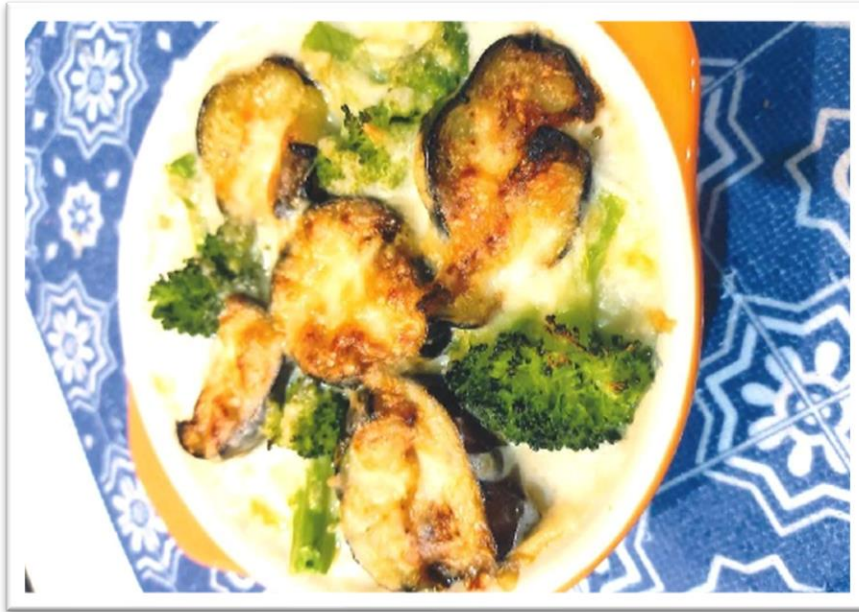


料理名 野菜たっぷりグラタン

アピールポイント：野菜をたっぷりいれているところ



【材料】

- ・鶏もも肉 ・なす ・玉ねぎ ・ブロッコリー
 - ・油 ・バター ・薄力粉 ・チキンコンソメ ・牛乳 ・チーズ
- A【・チキンコンソメ ・塩 ・砂糖 ・こしょう ・水】

【作り方】

- ①鍋に油大さじ1、バターを熱し、玉ねぎを入れて炒める。薄力粉を加えて炒め、牛乳を少しずつ加えて溶きのばす。
- ②Aを加え、弱火でフタをせずに30分以上煮込み、ホワイトソースを作る。
- ③鶏肉を一口大に切り、チキンコンソメ1/2個をくずしてまぶす。
- ④ブロッコリーを茹でて、なすと玉ねぎを焼き、チキンコンソメ1/2個をくずしてまぶす。
- ⑤鶏肉も焼き、チーズを入れ、オーブントースターで焼く。