

このレシピで

野菜が 180 g

とれます♪

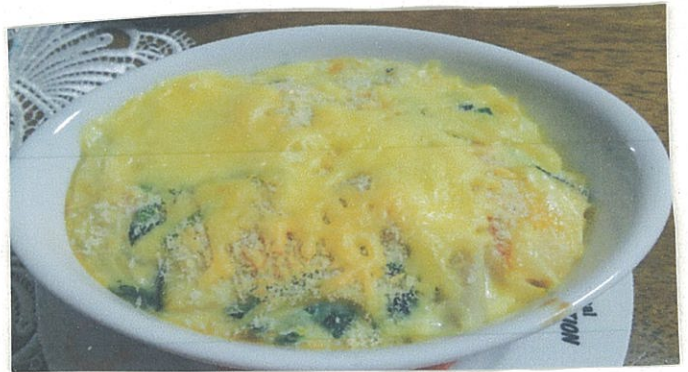
ここがスゴイ！！



ねんじん入り  
シャキシャキグラタン

材料

ほうれん草	90g (1/2束)
玉葱	50g (1/4個)
ねんじん	25g (小1/4個)
人参	15g (中1/10本)
鶏もも肉(コマ)	40g
ホワイトソース(缶)	1缶 (150g位)
牛乳	100ml
溶けるチーズ	25g (大さじ1と1/2)
パン粉	5g (大さじ1)
油	4g (小さじ1)
塩	ひとつまみ



作り方

- ① ほうれん草は塩を入れたたっぷりの沸騰水で2~3分茹でて水にさらしてよくしぼり3cmの長さに切る。
- ② 玉葱はうす切り、ねんじんは1cmの角切り、人参は長さ3cmの細切りに切る。
- ③ 鍋に油をひき①、②、鶏もも肉を入れよく炒めたらホワイトソースと牛乳を入れとろみがつくまで混ぜる(5~10分)
- ④ ③を耐熱容器に入れチーズとパン粉をかき、トースターで焦げ目がつくまで加熱する(7分)