

食卓に野菜を！おいしさ広がる野菜レシピ

# れんこんグラタン

Vol.39

## 材料

- れんこん……150ｇ
- 小ねぎ……2本
- まいたけ……30ｇ
- たまねぎ……1/4個
- 鶏もも肉……100ｇ
- 牛乳……100ml
- コンソメ……小さじ1/2
- 粉チーズ……小さじ1/2
- 塩こしょう……少々
- とろけるチーズ……適量
- パン粉……適量

作り方
YouTube
動画はこちら

## 作り方

1 れんこんは材料の半分をいちょう切りにし、残りはすりおろす。小ねぎは斜め切り、まいたけは手でほぐし、たまねぎはスライスにする。鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、塩こしょうをする。

2 フライパンに鶏もも肉とスライスしたれんこんを入れて、鶏もも肉に焼き色がつくまで、中火から弱火で焼く。焼き色がついたら、まいたけと玉ねぎを入れてしんなりするまで炒める。

3 すりおろしたれんこんと牛乳をフライパンに加える。
全体的によく混ざったら、コンソメ、粉チーズを入れてとろみがつくまで煮詰め塩こしょうで味を調える。小ねぎを加え軽く混ぜる。

4 グラタン皿に入れ、チーズとパン粉をのせて、250度のオーブンで10分ほど焼き色がつくまで焼く。

魚津市健康センター