



親子で作ろう! /

ひといき
レシピ

鶏肉のグラタン



食豆知識
 グラタンはフランスのドーフィネ地方で発祥したといわれています。フランス語で鍋の底についた「おこげ」という意味があり、食材を焼きすぎてしまったことがきっかけで生まれた料理だそうです。

材料 (1個分)

鶏もも肉	1/2枚	水	1カップ
ブロッコリー	1/2株	コンソメ (固形)	1個
玉ねぎ	1/4個	牛乳	1カップ
プチトマト	4個	塩・こしょう	少々
バター	大さじ1	ピザ用チーズ	1カップ

作り方

- 1 鶏もも肉は一口大に切り、塩こしょうをします。玉ねぎは縦に薄切りに、プチトマトは半分に切ります。
- 2 塩を少々加えた熱湯でブロッコリーを1~2分茹でて、水気を切っておきます。
- 3 鍋にバターを入れて熱し、中火で鶏もも肉と玉ねぎを入れて炒めます。水とコンソメを加えて煮立ったら、火を弱火にしフタをして10分ほど煮込みます。
- 4 3の鍋に牛乳を加えて塩こしょうで味を調え、半分の量のチーズ、プチトマト、ブロッコリーを加えて軽く混ぜます。
- 5 グラタン皿に4を盛り付け、残りのチーズを乗せてオーブントースターで8~10分ほど焼いて完成です。

