



主 菜

長ねぎとじゃが芋の簡単グラタン



レシピ考案者 光森美里



エネルギー	436 kcal
タンパク質	30.0 g
カルシウム	501 mg
食塩相当量	2.3 g



<工夫点・料理のポイント>じゃが芋はスライスすることで火の通りが早く時に子供と一緒に手軽に簡単に作れます。時短、簡単、一つの鍋で作れます。忙しい子育てママにおすすめの一品です。



材料 2人分量 (g)

長ねぎ	100g
鶏もも肉	100g
油	小さじ1強(6g)
にんにく	2g
A牛乳	200cc
Aじゃが芋 (スライス)	200g
Aコンソメ	小さじ1弱(2g)
A塩	小さじ1/4(1.6g)
Aコショウ	少々(0.2g)
Aナツメグ (好みで)	少々(0.2g)
とろけるチーズ	50g

作り方  調理時間 20分

- ① 長ねぎは2～3cm長さに、鶏もも肉は一口大に切る。Aのじゃが芋はスライサー等でスライスする(水にさらさないのがコツ、じゃが芋のでんぷんで自然なとろみがつきます。)
- ② 鍋に油を入れ、長ねぎ、鶏もも肉、にんにくのすりおろしを入れ、鶏もも肉の色が変わるまで炒める。
- ③ Aを加え、沸騰したら火を弱め、じゃが芋に火が通るまで(ふたをしないで)弱火で10分ほど煮る。
- ④ 耐熱皿に③を盛り付けとろけるチーズをのせて、220度で7～8分、チーズにこげめがつくまで焼く。