

酒粕グラタン



材料（2人分）

ブロッコリー	200g
玉ねぎ	200g
鶏むね肉	100g
バター	大さじ2
★塩	少々
★こしょう	少々
小麦粉	小さじ2
豆乳	200ml
酒粕	60g
コンソメ顆粒	小さじ1
とろけるチーズ	60g

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分けゆでる。
- ② 玉ねぎは5mm幅に切る。
- ③ 鶏肉は一口大に切り、塩こしょうで下味をつけ小麦粉をまぶす。
- ④ フライパンにバターを入れ、②③を炒める。
- ⑤ ④に酒粕、豆乳、コンソメを加え、よく溶かして火が通るまで煮る。
（酒粕が溶けにくいときはあらかじめ豆乳と一緒に電子レンジにかけ溶かしておく）
- ⑥ 器に⑤と①を入れチーズをかけて、200℃に予熱したオーブンで10分焼く。

*酒粕とチーズは相性がとてもいいのです！

1人分 エネルギー435kcal 食塩相当量 1.9g