



お手軽コーングラタン

材料 (大人2人+子ども1人分の目安)

マカロニ	30g
鶏もも肉(1cm角)	100g
たまねぎ	100g
ブロッコリー	50g
サラダ油	大さじ1
コーン缶(クリームコーン)	190g
とろけるチーズ	大さじ3
パン粉	大さじ1

栄養価	子ども1人分
エネルギー	150 kcal
食塩相当量	0.4 g



作り方

- ① マカロニはやわらかくゆで、ザルにあげて水気を切る。
- ② たまねぎは薄切りにし、ブロッコリーは2cmほどの小房に分ける。
大き目の耐熱容器に、鶏肉、②、サラダ油を入れて混ぜ、ラップをして電子レンジで5分ほど加熱する。
- ③ ①を加えて混ぜ、グラタン皿などの耐熱容器に入れて、その上にクリームコーンをかける。
- ④ とろけるチーズ、パン粉の順に散らし、オーブントースターなどで、こんがり焼き色がつくまで焼く。

※ 鶏もも肉は鶏ひき肉でもできます。

マカロニは、早ゆでマカロニを利用したり、あらかじめ半日ほど水に漬けておくと、ゆで時間の短縮ができますよ。

<大人へのアレンジ> …お好みで塩、こしょうを足す。

