



Uma recipe

30

チキンマカロニグラタン

ホワイトソースにも、梅で塩味を。

材料 2人分

マカロニ…100g
(1ℓに小さじ1の塩で茹でる)
鶏もも肉…200g
梅酢…小さじ1
(または塩小さじ1/3)
白ワイン(または酒)…大さじ2
水…大さじ2
玉ねぎ…1/4個
しめじ…1パック
サラダ油…小さじ1
シュレットチーズ…適量
薄力粉…大さじ2と1/2(約25g)
バター…大さじ2と1/2(約30g)
牛乳…450cc
たたいた梅…大さじ1

1 玉ねぎは5mmのスライス、しめじはほぐす。鶏もも肉は一口大に切り、梅酢小さじ1または塩(小さじ1/3)をまぶす。マカロニは表示通り茹でる。

2 鍋を火にかけて、バターを入れる。溶けたら薄力粉を加え弱火で2~3分炒め、細かい泡になったら牛乳を加えて絶えず混ぜる。沸騰したら弱火で5~6分煮る。たたいた梅で味をととのえる。

3 熱したフライパンにサラダ油をひき、鶏肉、玉ねぎ、しめじを炒める。白ワインと水を加えて火を通し、②のホワイトソースに入れる。

4 ホワイトソースにマカロニを加え、ひと煮立ちさせる。

5 器に④を入れ、チーズをかけて、トースターで焦げ目がつくまで焼く。具が温かいうちに焼く場合は約1000Wで5~7分。具が冷めている状態から焼く場合は約600Wで8~10分焼く。

Iijima's onepoint!

長ねぎを加えたり、鶏肉を鮭やタラにしても。