

# <簡単メニュー>

令和5年1月号

米粉で作るホワイトソースはとっても簡単！

## ☆米粉のグラタン



### 【材料】大人2人分、子ども1人分 【作り方】

油	大さじ 1
にんにくチューブ	1cm
鶏肉(コマ切れ)	100g
玉葱	1個
人参	1/2本
牛乳	300g
米粉	大さじ 3・1/3
バター	大さじ 1 (12g)
塩	少々
とろけるチーズ	40g

- ①にんにくはみじん切り、玉葱は角切り、人参は色紙切りにする。
- ②牛乳に米粉を混ぜてかき混ぜておく。
- ③フライパンに油を入れ熱し、にんにくを炒めて香りが出てきたら鶏肉、玉葱、人参を炒める。
- ④③に②を加えとろみがつくまで加熱し、バターと塩を加え味を調える。
- ⑤④を耐熱皿に入れ、チーズをのせ200℃のオーブンで20分程度焼き焦げ目をつける。

- ・小麦粉で作る風味とほとんど変わりません。
- ・牛乳を豆乳に、バターを油にすると牛乳アレルギーの方にもおいしいグラタンができます。



鶏肉の代わりに、魚介類やウインナーにしたり、お好みで、きのこ類やほうれん草、マカロニを加えたり、ドリアにしたりアレンジしてもいいですね。

