



【さつまいもグラタン】



向所慶太さん(むかいじょ・けいた)さん

材料 (2人分)

さつまいも	1コ (230g)	コンソメ(顆粒)	小さじ 1/2
鶏もも肉	150g	ピザ用チーズ(細切り)	40g
しめじ	60g	パセリ	適宜
たまねぎ	150g	水(加熱用)	50ml
ホワイトソース(市販)	200g	塩	少々
牛乳	100ml	こしょう(黒)	少々
オリーブ油	大さじ 1		

手順

- (1) さつまいものへたをとり、皮はむかずに1センチ幅のいちょう切りにする。
5分ほど水にさらして、あくを抜いて、水気をきる。
- (2) 耐熱容器にさつまいもを入れ、水50mlを加え、ラップをして700Wのレンジで3分加熱する。
- (3) しめじは石づきを落としてほぐしておく。鶏もも肉は一口大に切っておく。
たまねぎは、くし形切りにする。
- (4) フライパンにオリーブ油を入れ、中火で熱し、鶏もも肉を塩、こしょう(黒)を加えて炒めていく。両面に焼き色がついたら、さつまいも、たまねぎ、しめじを加えてさらに炒める。全体がなじんだら、一旦火を止め、ホワイトソース、牛乳、コンソメ(顆粒)を加えて混ぜ合わせる。混ぜ合わせたら、中火で全体を炒める。
- (5) 耐熱容器に4)を入れ、ピザ用チーズをのせて1300ワットのオーブントースターで、焼き色がつくまで、5～6分ほど焼いていく。
- (6) 焼き色がついたら、パセリを散らして完成。