

# 『かぼちゃとほうれん草のハロウイングラタン』

(前4回分)

ハウス マカロニグラタン

クイックアップ <ホワイトソース>

かぼちゃ

1/4個(250g)

ほうれん草

1/2束(100g)

鶏もも肉

150g

玉ねぎ

中1/2個(100g)

サラダ油

大さじ1

水

500ml

牛乳

200ml

かけチー

適量



## 作り方

- ① かぼちゃは一口大に切って耐熱皿に入れ軽くラップをし、500Wで5分加熱する。  
ほうれん草は茹でて、3cm長さに切る。
- ② 鶏肉は一口大に切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 厚手の鍋にサラダ油を熱し、②の鶏肉とタマネギを焦がさないように炒める。
- ④ いったん火を止め、ソースミックス、水、牛乳の順に入れてよく混ぜる。  
マカロニを加えて中火にかけ、かき混ぜながら煮る。沸騰したら火を弱めて、さらにかき混ぜながら約3分煮る。
- ⑤ かぼちゃとほうれん草を加えて混ぜ、耐熱皿に移し、チーズをのせ、オープントースターで7~8分焼く。

