

『かぼちゃとほうれん草のグラタン』

(材料4皿分)

| | |
|-------------------|--------------|
| ハウス マカロニグラタン | 1 箱 |
| 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 | 300ml |
| 牛乳 | 200ml |
| かけチーズ | 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、オーブントースターで7~8分焼く。