

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



季節野菜と鶏もも肉 のグラタン 洋食レストラン風

考案者 五島軒本店



材料(2人分)

- 市販のグラタンのソースミックス(40g)
- オリーブオイル15g
- 刻みニンニク2.5g
- アンチョビソース2.5g
- 玉ねぎ50g
- 鶏もも肉50g
- かぼちゃ 100g
- しめじ60g
- 白ワイン15g
- 牛乳200g
- 水150g
- 赤パプリカ20g(あとのせ野菜)
- ゆでブロッコリー 20g(あとのせ野菜)
- ゆでほうれん草12g(あとのせ野菜)

作り方

- 1 かぼちゃの皮と種を除き1cm角にカットする。耐熱ボウルにかぼちゃと水を少々入れ、ラップをしてレンジで温める。(3分30秒/500Wの場合)
- 2 鍋にオリーブオイルと刻みニンニクを入れ、香りが立つまで弱火で炒めたら、アンチョビソースを入れ中火で水分を少し飛ばしながら炒める。
- 3 一口サイズにカットした鶏もも肉と玉ねぎを入れ、透明になるまで炒める。
- 4 しめじを加えしんなりするまで炒めたら、①のかぼちゃを入れ、形が崩れない程度に混ぜ合わせる。
- 5 強火にし、白ワインを入れる。アルコールを飛ばしたら火を弱め、ソースミックス⇒水⇒牛乳の順番に入れ、中火から弱火でとろみがつくまで混ぜ合わせる。
- 6 耐熱皿に⑤を入れ、「あとのせ野菜」を彩り良くのせたら、オーブントースターで焼く。(10分/200～250℃目安)
※お好みで粉チーズや、とろけるチーズを適量のせてください。
※表面が焦げ付くようでしたら、アルミホイルをかぶせて焼いてください。

POINT

今回は「はこさまセット」のメインメニューである「無水」トマトチキンカレーの余り材料である玉ねぎ、にんにく、鶏もも肉をさらに使用することで、①余り材料で簡単にさらに野菜を摂取できる ②余り材料で簡単にアレンジメニューができる ③余り材料で簡単に「洋食レストラン五島軒」っぽい味が再現できるということをテーマにしました。
今回はかぼちゃをメインにしましたが、季節ごとにメイン野菜を変えてみるのも素敵です。アンチョビソースは塩味とコク増しに、白ワインは風味付けとしてレストラン仕立てを演出してくれます。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>