

野菜ソムリエ 稲葉悦子 × FM おたる

里芋と鶏肉のグラタン

【材料】(2人分)

里イモ … 400g
鶏モモ肉 … 1枚
玉ネギ … 小½個
塩・コショウ … 各適量

ピザ用チーズ … 60g
パセリのみじん切り … 大さじ1
バター … 大さじ1

<㊦>

バター … 大さじ2
小麦粉 … 大さじ3
牛乳 … 1カップ (200cc)
塩 … 小さじ½
コショウ … 少々

【作り方】

<下ごしらえ>

里イモは皮をむいて縦半分に切り、塩大さじ1ほどを振ってもみ、水洗いをしてヌメリをとる。玉ネギは薄切りにする。

- ① 鍋にバターを溶かして玉ネギをしんなりするまでいため、鶏肉を加えていためる。鶏肉の色がかわったら里イモを加えてさらにいため(水々)130ccを加え、煮だったら塩、コショウ各少々をふり、蓋をして弱火で10分から15分煮る。
- ② 別の鍋に㊦のバターをとかして小麦粉を炒め、牛乳と①の煮汁適量を加えてなめらかにまぜる。塩、コショウし、とろりとするまで煮詰める。
- ③ ①に②、チーズの半量、パセリを加えてまぜ、耐熱容器に入れる。残りのチーズを散らして、オーブントースターでこんがり焼く。

★里芋にホワイトソースを合わせてグラタンに。洋風の味付けもよく合います★

◀里イモは下茹でせずに直接いためて、ねっとりとした口あたりを残す▶



Nostalgic Modern

LeTAO
A Northern Sweets Monner