

分類	(○)50分以内でできるメインメニュー		()10分以内でできるサブメニュー
献立名	マカロニグラタン		
材料・分量 () 4 () 人分	(材料名) マカロニ 鶏肉 玉ねぎ とろけるチーズ ホワイトソース バター 小麦粉 牛乳 塩 こしょう パセリ バター(炒め用)	(分量) 200g 200g 200g 80g 36g 36g 400ml 4g 少量 2枝 10g	(概量) 1個 スライス4枚 大さじ2 大さじ4 2カップ 大さじ1強
完成写真			
			
作り方			
<p>※下準備等 材料を量っておく。 オーブンを220℃に温める。 グラタン皿にバターを薄く塗っておく。</p>		<p>①玉ねぎを薄切りにする。 鶏肉は一口大に切る。</p>	
<p>②フライパンにバターを入れて熱し、玉ねぎ、鶏肉、マカロニの順にさっと炒め合わせる。</p>		<p>③水500mlを加え、煮立ったら蓋をして汁けがなくなるまで、4～5分煮る。</p>	
			
<p>④牛乳2カップを加え塩、こしょうをふる。</p>		<p>⑤ボールにバターと小麦粉をそれぞれ大さじ2を入れ、フォークで切るように混ぜ、④が煮立ってきたら加える。とろみがついたらパセリをちぎって加え、混ぜる。</p>	
			
<p>⑥グラタン皿に⑤を入れ、チーズをのせ、200～220℃に温めておいたオーブンで6～7分、焦げ目がつくまで焼く。</p>			
(備考)			