

大阪エコ農産物レシピ 『青ネギのグラタン』



食物栄養学科
健康実践栄養士課程
1回生
作 大久保 順平

 帝塚山学院大学

材料

・具材

青ネギ(白部分)	50g
鶏胸肉	150g
下味 塩	1.5g
トマト	100g
ベーコン	40g
砂糖	3g
塩	少々
コショウ	少々
オリーブオイル	5g
バター	5g

・ホワイトソース

青ネギ(緑部分)	15g
薄力粉	15g
牛乳	100mL
バター	10g
顆粒コンソメ	3g
コショウ	少々

・トッピング

とろけるチーズ	50g
パン粉	5g

～青ネギのグラタン～

作り方

(1) 具材をつくる。

- ① 青ネギの白部分をみじん切りにする。
- ② 鶏胸肉を小さ目の一口大に切り、下味をつける。
- ③ トマト、ベーコンを小さ目の一口大に切る。
- ④ フライパンにオリーブオイルをひき、鶏胸肉に火が通るまで中火で炒める。
- ⑤ ①、③を加え、全体がしんなりするまで加熱する。
- ⑥ バターを塗った耐熱容器に入れる。

(2) ホワイトソースをつくる。

- ① 青ネギの緑部分をみじん切りにする。
- ② フライパンにバターをひき、①を入れて炒める。
- ③ 薄力粉を入れて、粉気がなくなるまでよく炒める。
- ④ 牛乳を少しずつついでにのぼす。
- ⑤ 顆粒コンソメ、コショウで味を調える。
- ⑥ 具材の上にホワイトソースをかける。

(3) とろけるチーズとパン粉をのせ、180℃のオーブンで焼く 10分焼く。