



じゃがいもの簡単ミルクグラタン

材料(1人分)

じゃがいも 100g
 しいたけ 20g
 たまねぎ 20g
 若鶏(むね) 20g
 スライスチーズ 18g (1枚)
 牛乳 100g
 小麦粉 8g(大さじ1杯)
 有塩バター 8g (小さじ2杯)
 粉末コンソメ 1g(1袋の約1/4)
 レモン(果汁) 適量 (省略可)
 食塩 少々
(ひとふりor 義指と人差し指でつまんだ量)
 こしょう 少々(ひとふり)



じゃがいも・しいたけ・玉ねぎ・鶏肉を切る

半分に切ってから薄く切る

じゃがいも



薄切り

しいたけ



玉ねぎ

薄切り

バターを敷き、具材を炒める

じゃがいもを入れる

火が通ったら
玉ねぎ・しいたけ・鶏肉を
入れて炒める

ゴムべらを使うと
炒めやすいよ



小麦粉を入れ、しんなりしたら 牛乳・コンソメを入れる

とろみがつくまで
炒める

焦げないように
気を付けてね



代わりに市販の
ホワイトソース
でもOK!



ココットに入れチーズをのせる オーブントースターで焦げ目が つくまで焼く

焦げ目がついたら
外に出す
レモン汁をかけたら..



完成!!

