

入賞 あおさグラタン

三重県四日市市 四日市農芸高等学校 加藤凜



材料(4人分)

鶏もも肉	200g
玉ねぎ	小1個
ほうれん草	1/2袋
あおさ(乾燥)	5g
マカロニ	100g
薄力粉	大さじ4
牛乳	600ml
水	200ml
塩	小さじ3/4
ミックスチーズ	100g

作り方

- 1 鶏肉は小さめのひと口大に切り、塩こしょう各適量(分量外)をする。
玉ねぎを薄切りにする。ほうれん草は塩茹でにして水気を切り、3cmほどに切る。
- 2 鍋にサラダ油適量(分量外)を入れて熱し、玉ねぎ、鶏肉を入れて鶏肉の色が変わるまで炒める。
- 3 ②の火を止めて薄力粉を加え、よく混ぜたら牛乳を少しずつ加えて溶きのばし、水、茹でたマカロニ、塩を加えて、混ぜる。
- 4 中火でとろみがつくまで混ぜながら熱し、あおさとほうれん草を加える。
沸騰したら弱火にしてさっと煮る。
- 5 ④をグラタン皿に入れて上にミックスチーズをのせ、焼き色がつくまでオーブンで焼く。

考案者のひと言 あおさの良い香りがポイントです。

審査委員長のコメント



あおさは和風の味付けが多いので、ホワイトソースとの組み合わせが新鮮に感じられておいしかったです。