

1月・3月 冬野菜の豆乳グラタン

材料	大人4人分	作り方
かぼちゃ	160g	①かぼちゃは、火が通りやすいよう2mmの厚さに切る。
鶏肉	160g	②鶏肉は小さく一口サイズに切り、かぶは葉と切り分け
かぶ	160g	皮をむいていちよう切りにする。
カリフラワー	120g	カリフラワーは小房に切り分ける。
白菜	160g	③白菜は3cm長さで1cm幅に切る。
かぶの葉	16g	④かぶの葉は、小さく切る。
サラダ油	大さじ1	⑤フライパンに油を入れて熱し、鶏肉を炒め、かぼちゃ、かぶ、
水	100cc	カリフラワー、白菜の順に炒めて水を加える。
塩	少々	⑥⑤に塩、こしょう、コンソメを入れて煮て、柔らかくなったら
こしょう	少々	豆乳を加え、かぶの葉を入れてさっと煮る。
コンソメ	小さじ1	水溶き片栗粉を加え全体にとろみをつける。
豆乳（無調整）	320cc	⑦⑥をグラタン皿に入れて上にピザ用チーズをのせる。
片栗粉	大さじ1	オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。
水	大さじ3	（＊200度のオーブンで8分ほど焼く。）
ピザ用チーズ	80g	

