

メニュー名

鶏肉の雑穀クリームグラタン風

学校名: 岩手県立軽米 高等学校

氏名: 山下 明峰

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～
私からのメッセージ

いつも仕事や家事を頑張ってくれている母に向けて作りました。
地元の雑穀を使い、とろけるおいしいグラタンです。
冬の寒い日にぴったりで、熱々の料理を食べてほしいです。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント
雑穀	100g	① 雑穀はさっと洗う。 ② 鍋に雑穀と水を入れて火にかける。 沸騰したら弱火にして、5～10分加熱する ③ 牛乳、白みそ、塩、こしょうを加え、木べらでかき混ぜながらとろっとするまで煮込む。 * 途中、蒸発して水分が足りなかったら水を足す ④ 鶏もも肉を一口大に切り、玉ねぎ、赤パプリカを細切りにし、しめじは軸を取り手でほぐしておく。 ⑤ フライパンにオリーブオイルをひき、鶏もも肉、玉ねぎ、しめじの順に炒め、塩こしょうで味付ける。 ⑥ ⑤に③を入れて、なじませる。 ⑦ 耐熱容器に⑥を入れて赤パプリカ、チーズをのせてオーブンで焦げ色がつくまで焼く。
水	400ml	
牛乳	100ml	
白みそ	小さじ2	
塩、こしょう	少々	
鶏もも肉	300g	
玉ねぎ	100g	
しめじ	100g	
赤パプリカ	1/4	
オリーブオイル	大さじ1	
チーズ	80g	