

チキンマカロニグラタン



調理モード ホットエアー/250°C/9分



食育ヒント

グラタンはフランス料理の一つで、「オーブンなどを使用し、表面を焦がすように仕上げた料理」のことです。オニオングラタンスープもその名前が入っていますね。今回は鶏肉を使用していますが、シーフードや卵などを具材にしてもおいしくできます。



栄養価[1人分]

エネルギー
293kcal

タンパク質
14.6g

脂質
15.1g

炭水化物
27.4g

食塩相当量
1.5g

備品: 1/1 25mmホテルパン
グラタン皿



材料

材料	1人分	10人分
マカロニ	20g	200g
玉ねぎ(スライス)	40g	400g
鶏モモ(一口大)	30g	300g
マッシュルーム (スライス)	10g	100g
油	1g	10g
塩	0.1g	1g
こしょう	0.01g	0.1g
ホワイトソース	70g	700g
パン粉	3g	30g
粉チーズ	2g	20g
ピザ用チーズ	15g	150g

作り方

準備 マカロニを茹でておく

- 鍋に油を熱し、玉ねぎ、鶏肉、マッシュルームを炒める
- ①に茹でたマカロニとホワイトソースを加え混ぜる
- グラタン皿に②を盛り付け、ピザ用チーズ、パン粉、粉チーズをトッピングし、予熱したスチコンで加熱する
【ホットエアー/250°C/9分】

ワンポイント

・マカロニは、お好みで硬めに茹でると食感を楽しむことができます。

※10人分=1/1ホテルパン1枚分