

マカロニグラタン

材料(4人分)

★ 油	大さじ1(12g)
バター	大さじ1(12g)
薄力粉	大さじ4(30g)
牛乳	1カップ強(240g)
油	適量
ベーコン(せん切り)	10g
玉ねぎ(スライス)	中1個(150g)
鶏むね肉(1cm角)	80g
マッシュルーム水煮	25g
マカロニ	55g
鶏ガラスープ	100cc
塩	小さじ1/2(3g)
こしょう	少々
パン粉	大さじ3(9g)
乾燥パセリ	適量
ピザチーズ	大さじ5(40g)
紙カップ(小判6号)	4個



作り方

- ★小麦粉はふるう。マカロニをゆでるお湯を沸かしておく。
- フライパンにバターと油を入れ熱し、バターが溶けたら小麦粉を加え、ひとまとまりになるまでよく混ぜ、なめらかになるまで弱火で加熱する。
 - なめらかになったら牛乳を少しずつ加えてホワイトソースを作る。
 - 鍋を熱し油を入れ、ベーコン・玉ねぎ・鶏肉を炒める。
 - 鶏がらスープを加え、具が煮えたら塩・こしょうで調味し、ホワイトソース・ゆでたマカロニを加える。
- ※ここで塩加減の調整と好みのかたさに調整してください。
- カップに分け、上からパン粉・パセリ・チーズを合わせたものをのせ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。