

■ 4人分

チキンマカロニグラタン

材 料

マカロニ	100g
バター	50g
玉ねぎ（薄切り）	1/2個
にんじん（いちょう切り）	1/4本
鶏もも肉（一口大）	80g
塩・こしょう	各少々
小麦粉（ザルでふるっておく）	50g
牛乳	750cc
塩	小さじ1弱～
こしょう	少々
味の素（あれば）	少々
パン粉・チーズ・パセリ	各適量

所要時間 25分

作り方

- ① マカロニはたっぷりのお湯で、標準時間通り塩ゆでにし、ザルに取り出しておく。
- ② フライパンにバターを熱し、中火で玉ねぎ・にんじん・鶏肉を炒め、鶏が白くなれば、塩・こしょうで味を調える。
- ③ 弱火に落とし、小麦粉を加え粉っぽさがなくなるまで炒める。
牛乳750mlの1/3位加え、へら等でよく混ぜ合わせる。
混ざれば火加減を中火にし、また牛乳を残りの半分くらい加えよく混ぜる。
最後の牛乳を加えて混ぜながら火にかけ、とろみも出て、ホワイトソースが沸いてくれば弱火にし、1～2分火にかける。
塩、こしょう、味の素（あれば）で味をととのえ、おいしくなったら完成です。
- ④ 230℃位に予熱したオーブン又はトースターで、表面に少し焦げ目がつくまで5分～10分焼く。仕上げにパセリを散らす。



Check Point

牛乳を入れたら、最後まで良く混ぜましょう♪
なめらかになります。

豆腐の味噌汁（かつおだし）

■ 4人分

材 料

かつおだし	700cc
豆腐（さいの目）	1/2丁
薄揚げ（短冊切り）	1/4枚
みそ	40g
しょうゆ	2～3滴
ねぎ（小口切り）	少々

作り方

- ① 鍋にかつおだし豆腐、薄揚げを入れて火にかける。
- ② 煮立ったら火を止め、みそを溶き入れ、しょうゆで香りをつけておわんに盛り、ねぎを散らす。

■かつおだしの取り方

鍋に水を800ccわかす。かつお節8～16g²加え、弱火で1～2分煮、ザルでこす。



所要時間 10分

Check Point

かつお節は、袋を開いたら冷蔵庫に入れましょう。
くさくなります。