

## ● アスパラとポテトのグラタン (肉・野菜・いも・乳)

材料 (4人分/中学年の分量を1.5倍しています)

鶏もも肉小間切れ 120g  
白ワイン 小さじ1強 (肉にまぶしておく)  
じゃがいも 240g  
マカロニ 30g  
ぶなしめじ 30g  
にんじん 60g  
玉ねぎ 180g  
アスパラガス 40g (2本程度)

|    |          |   |         |
|----|----------|---|---------|
| ルウ | 小麦粉 20g  | A | コンソメ 3g |
|    | 油 10g    |   | 塩 小さじ1弱 |
|    | バター 10g  |   | こしょう 少々 |
|    | 牛乳 200ml |   |         |



ピザチーズ 大さじ2強  
粉チーズ 大さじ2

### 作り方

- ①野菜を切る。じゃがいもは1×1×2cmの拍子切り、にんじんは短冊切り、玉ねぎは繊維にそってスライス、アスパラガスは根元の皮をむき、2cm長さに切る。しめじは石突きを除き、ほぐしておく。
- ②マカロニは袋の指示通りにゆでて、ざるにあげておく。
- ③アスパラガスは、塩水で1~2分ゆでておく。
- ④ルウを作る。厚手の鍋に油とバターを入れて溶かす。小麦粉をふり入れ、へら等で混ぜながら弱火でさらっとするまで炒める。火を止めて、牛乳を少量加えては混ぜ、加えては混ぜを繰り返し、ホワイトルウに仕上げる。
- ⑤鍋に油(分量外)を入れて、玉ねぎを炒める。鶏肉、にんじん、しめじ、じゃがいもを順に加えて炒める。少量の水を加えて蓋をして煮る。途中でAを加える。(※水の量は、多すぎると水っぽい仕上がりになってしまうので注意!)
- ⑥じゃがいもが煮えたら、ルウを加えて混ぜながら中火で煮る。とろみがついたら、マカロニ、アスパラガス、ピザチーズを加えて混ぜる。
- ⑦耐熱皿に⑥を入れ、粉チーズをかけて、オーブンで焼き色がつくまで焼く。

ホワイトルウの分量は、小麦粉、バター(油)、牛乳を1:1:10と覚えると簡単です。油は使わず、バターだけにするとコクのある仕上がりになります。じゃがいもとアスパラガスは、同じ位の大きさにそろえるときれいです。



失敗しない!

### 【ホワイトルウの作り方】

- ①厚手の鍋に、バター（と油）を熱し、溶かす。
- ②弱火にして小麦粉を入れ、へらでよく混ぜながら加熱する。
- ③さらっとしてきたら、火を止めて、牛乳を加える。様子を見ながら少量ずつ、何回にも分けてがポイントです。一度にたくさん入れると、ダマになってしまいます。
- ④仕上がりは、さらさらしています。



バターが溶けたら、小麦粉を入れる



へらで混ぜながら弱火で加熱。さらっとしたら火を止める。



牛乳を少量加えて、混ぜる。



牛乳を吸うと、ぼてっとした感触になる。



さらに牛乳を少量加えては混ぜる、を繰り返す。



クリーム状になってきました。



さらさらした状態で完成です。