

オイマヨグラタン

4人分

【材料】

鶏むね肉	… 160g
調理用ワイン白（または酒）	… 小さじ1
じゃがいも	… 220g
にんじん	… 50g
ブロッコリー	… 50g
玉ねぎ	… 90g
小麦粉	… 大さじ1と1/2
塩	… 少々
こしょう	… 少々
サラダ油	… 小さじ1
A	オイスターソース … 大さじ1
	マヨネーズ … 大さじ2
	砂糖 … 小さじ1/3
	濃い口しょうゆ … 小さじ1/3
シュレッドチーズ（とろけるチーズ）	… 50g



ホワイトソースを作る手間がないので、
さっと作れ、ご飯にあう味付けになっています♪

【作り方】

① 材料を切る。

- ・鶏むね肉 → 1cm 角
- ・じゃがいも → 1cm 角
- ・にんじん → 5mm 角
- ・ブロッコリー → 小房
- ・玉ねぎ → 5mm スライス

② 鶏むね肉にワイン（または酒）で下味をつける。

③ じゃがいもとブロッコリーを蒸すか、茹でておく。

④ 温めたフライパンにサラダ油をひき、鶏むね肉を入れて塩こしょうし、火が通るまで炒める。

そこに玉ねぎを加えよく炒め、次ににんじんを加え炒める。そこに小麦粉を振り入れ、さらに炒める。

⑤ ④のフライパンにAの調味料を混ぜ合わせたものを入れ味をなじませ、柔らかくしたじゃがいも・ブロッコリーを加え混ぜる。

⑥ グラタン皿に⑤の材料を入れ、チーズをのせ、オーブントースターでチーズに焦げ目がつくまで焼く。

～材料に火が通っているのでチーズが溶ければ出来上がり～