

冷凍カットケールを使った

ケールグラタン



宮崎県産 冷凍カットケール
100gあたり:28kcal
β-カロテン・ルテイン・ビタミンC
食物繊維などの栄養素が豊富!



< 材料 > 2人分

- ・冷凍カットケール … 100g程度
- ・しめじ … 50g
- ・玉ねぎ … 1/2個
- ・鶏肉 … 150g
- ・薄力粉 … 大さじ3
- ・にんにく … 1片
- ・コンソメ粉末 … 大さじ3
- ・サラダ油 … 大さじ2
- ・牛乳 … 350cc
- ・塩コショウ、チーズ … 適量

< 作り方 >

1. 玉ねぎは薄切りにして、鶏肉を一口大に切っておく。
にんにくはみじん切り、ケールは茹でて水気を絞っておく。
2. フライパンにサラダ油とにんにくを入れて中火で熱す。
3. 香りが出てきたら、玉ねぎと薄力粉を入れ炒める。
4. 玉ねぎに薄力粉が絡まったら、鶏肉を入れて炒める。
5. 牛乳を少しずつ入れて、薄力粉を溶いていく。
6. しめじ・コンソメ・塩コショウを入れて煮詰める。
7. とろみがつくまで煮詰めたら耐熱皿にホワイトソースを入れる。その上にカットケール・チーズをのせる。
8. 180度に予熱したオーブンで15分程焼いたら完成。



Eastern Foods

イースタンフーズ株式会社