

# 豆腐グラタン

## 【材料（4人分）】

|       |               |           |            |
|-------|---------------|-----------|------------|
| ・バター  | 20g           | ・水        | 75ml       |
| ・鶏もも肉 | 1/6 枚         | ・コンソメ     | 大さじ1       |
| ・白ワイン | 小さじ1          | ・牛乳       | 250ml      |
| ・玉ねぎ  | 小さめ 1 個（170g） | ・マカロニ     | 40g        |
| ・にんじん | 1/3 本（50g）    | ・ほうれん草    | 2 茎（1/4 袋） |
| ・小麦粉  | 大さじ3          | ・シュレッドチーズ | 適量         |
| ・木綿豆腐 | 200g          |           |            |
| ・西京みそ | 大さじ2          |           |            |
| ・こしょう | 少々            |           |            |

## 【作り方】

- ① 鶏肉は小間、玉ねぎはスライス、にんじんはいちょう切り、ほうれん草は 2cm 幅に切る。
- ② マカロニはややかためにゆでる。
- ③ ほうれん草はさっとボイル、冷却し、水気をしぼる。
- ④ 豆腐、みそ、こしょうを混ぜ合わせておく。
- ⑤ フライパンにバターを熱し、鶏肉を炒め、白ワインをふる。
- ⑥ 肉の色が変わってきたら玉ねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。
- ⑦ 玉ねぎが透き通ってきたら小麦粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまでさらに炒める。
- ⑧ ④、水、コンソメ、牛乳を加え、②、③を混ぜ合わせる。味見をして薄ければ塩で調節する。  
\*あとからチーズをかけるので、気持ち薄いかな、くらいの味に仕上げるとちょうどよいです。
- ⑨ ⑧をグラタン皿（もしくはベーキングトレイ）に入れ、チーズをかけ、220℃のオーブンで 10 分程焼く。  
\*様子を見ながら加熱時間を調節して下さい。

\* 食材の種類・量は目安です。鶏肉をベーコンに変えたり、きのこ類を入れたり、お好みでアレンジし、味を調節してください。

\* 絹ごし豆腐を使用する場合は、水分量を少し減らすとよいと思います。