



こうか あきやさい わふう  
甲賀の秋野菜たっぷりの和風グラタン

材料 (2人前)

- ・鶏もも肉……………1/2枚(150g)
- ・ひのな……………2本  
(なければかぶらでも代用可能)
- ・里芋……………3個
- ・しめじ……………1/2パック
- ・バター……………20g
- ・薄力粉……………大さじ2
- ・牛乳……………300ml
- ・味噌……………大さじ1/2
- ・ピザ用チーズ……………適量(約50g)
- ・塩、こしょう……………各適量

作り方

- 1 鶏肉は一口大に切る。
- 2 ひのな(かぶら)は、皮ごと1cm程の斜め切りにする。葉も3cm程の長さに切る。里芋の皮をむいて適当な大きさに切り、水につける。しめじは自由に取り、小房に分ける。
- 3 里芋、ひのなを茹でておく。
- 4 フライパンにバターを熱し、鶏肉を炒め、しめじを加え塩コショウする。鶏肉に火が通ってきたら、薄力粉を振って炒め、牛乳を3回に分けて加えてよく混ぜる。(薄力粉がダマにならないように注意)。
- 5 味噌を加えてよく伸ばし、かぶら、里芋、かぶらの葉を加える。
- 6 グラタン皿に入れてピザ用チーズをかけて180度のオープン(もしくはトースター)で約10分焼く。チーズがこんがりしたら出来上がり。

ひとことメモ

日野菜の新しい食べ方、やみつきになりますよ。  
里芋の皮はできるだけ薄くむくことで香りが良くなります。