



さつまいも・オクラレシピ

さつまいものとろ旨チキングラタン

オクラの粘りでとろみがつくので、ホワイトソースは必要なく、電子レンジとトースターで簡単に作れる美味しいグラタンです。

材料(4人分)

さつまいも……………中 2 本(400g)
鶏むね肉……………400g
酒…………… 大さじ 1 と 1/3(20g)
オクラ…………… 20 本(200g)
牛乳…………… 1 カップ(200ml)
顆粒コンソメ……………小さじ 2(6g)
塩・こしょう……………各少々
とろけるチーズ…100g

作り方

- ① さつまいもと鶏肉は一口サイズに切り、さつまいもは水にさらしてアク抜きをし、水分を切る。
- ② ①を大きめの耐熱容器に入れ、酒をかけ、ラップをして電子レンジ 600W で 10 分程度加熱する。
- ③ オクラはガクとヘタを取り、板ずりし軽く水で洗い、小口切りにする。
- ④ ②に③と牛乳、コンソメ、塩・こしょうを加えたら、オクラの粘りが出るまでよく混ぜ合わせ、グラタン皿に盛りつける。
- ⑤ ④にとろけるチーズをかけ、オーブントースターで 10 分程度焼く。

[一人分の栄養量] エネルギー:438kcal, 食塩相当量:1.5g