

米粉で作るホワイトルゥはとても簡単♪



☆米粉のグラタン

—材料— 大人2人分、子ども1人分

- | | | | | |
|------------|------|-----------|--------------|------------------|
| ・ 油 | 大さじ1 | 〔 | ・ 牛乳 | 1と1/2カップ (300cc) |
| ・ にんにく | 少々 | | ・ 上新粉 | 大さじ3と1/3 (30g) |
| ・ 鶏肉(コマ切れ) | 100g | | (または米粉) | |
| ・ 玉葱 | 1個 | ・ バター | 大さじ1 | |
| ・ 人参 | 1/2本 | ・ 食塩 | 少々 | |
| | | ・ とろけるチーズ | 1/2カップ (40g) | |

—作り方—

- ① にんにくはみじん切り、玉葱は角切り、人参は小さめのいちよう切り(または短冊切り)にしておく。
- ② 牛乳に上新粉(または米粉)を混ぜておく。
- ③ 油を熱し、にんにくを炒めて香りが出たら、鶏肉、玉葱、人参を炒める。
- ④ ②、バターを加え、とろみがつくまで加熱し、食塩で味を調える。
- ⑤ 耐熱皿に流し、チーズをのせ、オーブン(200℃ 10分)か、トースターで焼き色がつくまで焼く。

- 薄力粉で作るルゥの風味とほとんど変わりません。
- マカロニを加えたり、ごはんにかけてドリアにしてもおいしいです。
- 牛乳を豆乳に、バターを油にすると、牛乳・乳製品アレルギーの方にもおいしいグラタンができます。

平成 23 年 3 月号

