2023. 2. 26

新潟調理師専門学校
仁科誉広

# TITLE　佐渡牛乳の白味噌グラタン

## 材料・分量（２本分）

| | | | |
|---|---|---|---|
| 地鶏もも肉 | １５０ｇ | 無塩バター | １５ｇ |
| 塩・胡椒 | 少々 | 小麦粉 | １５ｇ |
| エリンギ | ５０ｇ | 佐渡牛乳 | ２００cc |
| ゆで卵 | ２個 | 塩・胡椒 | 少々 |
| ミニトマト | ４個 | 白味噌 | 大１ |
| 筍水煮 | ５０ｇ | | |
| ブロッコリー | ６０ｇ | 粉チーズ | 適量 |
| | | パン粉 | 適量 |
| サラダ油 | 小２ | | |

## 作り方

① 鶏もも肉は一口大のそぎ切りにして塩・胡椒をする。

② エリンギ・ゆで卵・筍水煮は食べやすい大きさに切る。ミニトマトはヘタをとる。

③ フライパンにサラダ油をあたため①・筍水煮・ブロッコリー・ミニトマトを炒め、取り出す。

④ 白味噌は少量の牛乳で伸ばしておく。

⑤ フライパンにバターをあたため、小麦粉を入れて弱火で焦がさないように炒める。残った牛乳を3回位に分けて入れながらのばし、④を入れて少し煮つめる。塩・胡椒をする。

⑥ ⑤に③を入れて軽く混ぜあわせる。

⑦ 器に⑥・ゆで卵を盛り、粉チーズ・パン粉をふり、トースターで表面に焼き色をつける。

## POINT＆MEMO