

米粉豆乳グラタン

《材料》 4人分（子ども8人分）

鶏むね肉（皮なし）	160g	
玉ねぎ	180g	（大1/2個）
マッシュルーム（白）	40g	（4個）
さつまいも	90g	（1/2本）
油	16g	（小さじ4）
コンソメ	0.8g	（ひとつまみ）
塩	2g	（小さじ1/3）
こしょう	少々	
上新粉	40g	（大さじ4強）
豆乳	320g	
マッシュポテトフレーク	適宜	
パセリ	適宜	
（乾燥パセリでもよい）		

《作り方》

- ① 鶏むね肉（皮なし）は一口大に切る。玉ねぎ、マッシュルームは薄切りにする。さつまいもはさいの目に切って硬めに下茹でする。
- ③ 鍋に油を熱し、①を炒め、火が通った塩こしょう・コンソメで味をつける。
- ④ ③に上新粉を加えてさらに炒め、豆乳を少しずつ加えて、とろみがついたら、②を加え混ぜ合わせる。
- ⑤ 耐熱容器に④を入れ、マッシュポテトフレーク・みじん切りにしたパセリを振り、天板に並べて200℃位のオーブンで8～10分焼く。