

ほっこり  
きのこのグラタン



調理時間およそ 30分

### 材料(4人分)

ぶなしめじ…1/2パック	バター…10g
くろあわびたけ…3房	コンソメキューブ…1個
エリンギ…3房	牛乳…150cc
玉ねぎ…1/2玉	小麦粉…大さじ3
ほうれん草…3株	ピザ用チーズ…40g
鶏もも肉…1枚	パン粉…15g
	パセリ…適量

### 作り方

- ① きのこ、ほうれん草、鶏もも肉は食べやすい大きさに、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 熱したフライパンでバターを溶かし、①を炒める。火が通ったらコンソメ、牛乳を入れ一煮立ちさせ、小麦粉も入れて汁気がなくなるまで煮込む。
- ③ ②を耐熱皿に移し、ピザ用チーズをのせ、パン粉とパセリを振ってオーブンで加熱する。

きのこは、乳製品と合わせるとカルシウムの吸収UPに！

