

食べ頃しシビ

米茄子・サツマイモ  10月19日~10月25日 OA

<米茄子とサツマイモとチキンのグラタン>

(材料)2人分

●米茄子	1本	●サツマイモ	1/2本
●タマネギ	1/2個	●鶏もも肉	100g
●シメジ	適量	●パセリ	適量
●生パン粉	適量	●バター	15g
●薄力粉	15g	●牛乳	適量
●塩・胡椒	適量	●ニンニク(お好みで)	1/2片



(作り方)

- ① 米茄子を半分に割り、中をくり抜いて器にする。
くり抜いた中身は一口サイズにざく切りにしておく。
※Point・・・茄子は変色しやすいので、しばらく水につけておく。
- ② タマネギは1cm角に切り、シメジはほぐしておく。
サツマイモは皮を剥いでざく切りにし、湯がいておく。
※Point・・・お好みでニンニクを使いたい場合は、みじん切りにしておく。
- ③ 鍋にバターを入れて溶かし、薄力粉を加え軽く炒める。
牛乳も加えて、少し炊く。
- ④ 鶏もも肉は一口サイズに切り、フライパンでソテーする。
③にタマネギ、鶏肉、サツマイモ、茄子を加え、煮込む。塩・胡椒で味付けをする。
※Point・・・お好みでニンニクを使う場合は、みじん切りにしておいたニンニクと鶏もも肉を一緒にソテーする。
- ⑤ 耐熱皿に茄子の器を置き、中に④を加えて生パン粉とチーズを振り、
200℃のオーブンで約10分焼く。
※Point・・・茄子の器を安定させるため、アルミホイルで固定する。
- ⑥ 焼き上がったら皿に乗せ、表面にパセリのみじん切いを振りかけ、完成。

