

No.5 【群 馬】

都道府県	群馬県	ふりがな	まちだ にじな	年齢	18歳	性別	女																																							
		氏名	町田 虹菜	職業	高校生	(3年生)																																								
作品タイトル	おきりこみグラタン〜みそ風味〜 <small>ふうみ</small>																																													
ポイント	<p>孀恋産のキャベツを使用し、マカロニではなく代わりに群馬県の郷土料理であるおきりこみを入れているところがポイントです。 牛乳料理として定番なグラタンにマカロニ以外を入れて、料理してみたいと思いました。 おきりこみを食べたことのない人におすすめです。</p>																																													
材料 4人分	<table style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 40%;"></td> <td style="text-align: center; border-bottom: 1px solid black;">牛 乳 (成分無調整)</td> <td style="text-align: right; border-bottom: 1px solid black;">400 ml</td> </tr> <tr> <td>おきりこみ(ゆで)</td> <td>320g</td> <td>コンソメ</td> <td>小さじ2</td> </tr> <tr> <td>鶏もも肉</td> <td>160g</td> <td>有塩バター</td> <td>40g</td> </tr> <tr> <td>冷凍ブロッコリー</td> <td>100g</td> <td>ピザ用チーズ</td> <td>200g</td> </tr> <tr> <td>冷凍ほうれん草</td> <td>40g</td> <td>味噌</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>孀恋産キャベツ</td> <td>40g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>玉ねぎ</td> <td>40g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>赤・黄パプリカ</td> <td>各40g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>コーンの水煮</td> <td>100g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>薄力粉</td> <td>30g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>								牛 乳 (成分無調整)	400 ml	おきりこみ(ゆで)	320g	コンソメ	小さじ2	鶏もも肉	160g	有塩バター	40g	冷凍ブロッコリー	100g	ピザ用チーズ	200g	冷凍ほうれん草	40g	味噌	大さじ1	孀恋産キャベツ	40g			玉ねぎ	40g			赤・黄パプリカ	各40g			コーンの水煮	100g			薄力粉	30g		
	牛 乳 (成分無調整)	400 ml																																												
おきりこみ(ゆで)	320g	コンソメ	小さじ2																																											
鶏もも肉	160g	有塩バター	40g																																											
冷凍ブロッコリー	100g	ピザ用チーズ	200g																																											
冷凍ほうれん草	40g	味噌	大さじ1																																											
孀恋産キャベツ	40g																																													
玉ねぎ	40g																																													
赤・黄パプリカ	各40g																																													
コーンの水煮	100g																																													
薄力粉	30g																																													
作り方	<p>①鍋にお湯を沸かして、冷凍ほうれん草とブロッコリーを茹で、オーブンを230～250℃で予熱する。</p> <p>②鶏もも肉を一口大に切る。キャベツを千切りにする。玉ねぎを薄切りにする。パプリカを細かく四角形に切る。</p> <p>③中火で熱した鍋に有塩バターを入れ、玉ねぎが透明になるまで炒める。</p> <p>④③に鶏もも肉を入れて炒める。鶏もも肉に火が通ったら薄力粉を振り入れる。</p> <p>⑤薄力粉がなじんだら牛乳で味噌を溶き、少しずつ加えて、かき混ぜながら中火で熱する。</p> <p>⑥⑤にキャベツ、ほうれん草、コーンの水煮、パプリカ、おきりこみ、コンソメを加えて混ぜ合わせ、とろみがついたら火から下ろす。</p> <p>⑦耐熱皿に入れてピザ用チーズをかけ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く(約7分)。</p>																																													

