

♡ 長芋とろとろマカロニグラタン

510kcal



材料(2人分)

マカロニ(乾)…50g	長芋(すりおろし)…200g
玉ねぎ…60g(中1/2個)	溶けるチーズ…40g
しめじ…1/2袋	パン粉…大さじ2
鶏もも肉…100g	パルメザンチーズ…20g
バター…小さじ2	パセリ…少々
市販のホワイトソース…300g	

作り方

- 1 鍋にたっぷりの湯を沸かし、マカロニを茹でる。
- 2 玉ねぎは薄切りにし、しめじは石づきを取り除き、ばらばらにさばく。鶏肉はひと口大に切る。
- 3 フライパンにバターを溶かし、2を炒める。
- 4 火が通ったら、1のマカロニと市販のホワイトソースと、すりおろした長芋を加えてよく混ぜ合わせる。
- 5 グラタン皿に4を盛りつけ、溶けるチーズ、パン粉、パルメザンチーズ、パセリの順に盛りつけ、250度のオーブンで10～15分焼く。