

## 器ごと食べれる!簡単夏野菜グラタン



| 【材料】    | 【4人分】 |
|---------|-------|
| パプリカ赤、黄 | 各1個   |
| ピーマン    | 2個    |
| ズッキーニ   | 1/4本  |
| なす      | 小1/4本 |
| カーネルコーン | 20g   |
| 鶏もも肉    | 100g  |
| マカロニ    | 20g   |
| パセリ     | 適量    |
| ピザ用チーズ  | 40g   |
| 牛乳      | 300ml |
| バター     | 小さじ2  |
| 小麦粉     | 30g   |
| コンソメの素  | 小さじ2  |
| 塩・こしょう  | 少々    |

### 【作り方】

- ① パプリカ、ピーマンは横半分に切り、中の種を除いて洗っておく。切り落とした上の部分は角切りにする。
- ② ズッキーニとナスは5mm幅の薄切り、鶏肉は一口サイズに切る。
- ③ 鍋に湯をわかし、マカロニを入れて袋の表示時間より1分ほど短くゆでて湯を切る。
- ④ フライパンを熱してバターを溶かし、鶏肉を炒める。鶏肉に火が通ったら、パプリカ、ピーマン、コーン、ズッキーニ、ナスを入れてしんなりするまで炒める。
- ⑤ ④に小麦粉を入れて具材になじんだら、牛乳とマカロニを入れて弱火で煮込む。
- ⑥ コンソメ、塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑦ 半分に切っておいたパプリカとピーマンに⑥を入れ、ピザ用チーズをのせる。
- ⑧ オーブントースターで焼く。(20分)
- ⑨ 好みでパセリをのせる。