

とろーりねぎとチキンのクリームグラタン

お届けする食材

チキンのクリーム煮 (鶏肉、ソース、粉チーズ)	1セット
かぶ	1/3パック(約130g)
ねぎ	1と1/2本

ご用意いただく食材

●水	大さじ3
●コンソメ	小さじ1/4
●塩	ひとつまみ
サラダ油	大さじ1
牛乳	100ml

副1 ほっこりかぼちゃの焼きマリネ

お届けする食材

かぼちゃ	1/2パック
たくさん作りたい方は、かぼちゃを余さず、1パック全量を使っても。その場合は調味料を倍量にして作ってください。	

ご用意いただく食材

★砂糖	小さじ1
★酢	小さじ1
★オリーブオイル	小さじ1
★塩	ひとつまみ
★こしょう	適量
サラダ油	小さじ2

副2 小松菜のスパニッシュオムレツ

お届けする食材

小松菜	1/4パック(約50g)
-----	--------------

ご用意いただく食材

たまご	2個
■コンソメ	小さじ1
■砂糖	小さじ2
■マヨネーズ	小さじ2
サラダ油	大さじ1
ケチャップ	適量

できあがり!



作り方

1 グラタンの下ごしらえをする

- かぶは2cm幅のくし切り、ねぎは斜め薄切りにする。
- 耐熱容器に、●、かぶ、ねぎを入れ、ラップをかけ、電子レンジ500Wで4分加熱する。

2 グラタンの食材を炒め、煮る

- フライパンにサラダ油(大さじ1)を熱し、クリーム煮付属の鶏肉を入れ、中火で3分焼く。
- 鶏肉の色が変わったら、牛乳(100ml)、クリーム煮付属のホワイトソース、水気を切ったかぶとねぎ入れ、全体を混ぜてふたをし、焦げないように時々混ぜながら、弱めの中火で4分煮る。

3 焼きマリネの下ごしらえをする

- かぼちゃはラップに包み、電子レンジ500Wで5分加熱する。
- ボウルに★を混ぜる。

4 オムレツの下ごしらえをする

- 小松菜は1cm長さに切る。
- ボウルにたまごを割り溶き、■を入れて混ぜ、たまご液を作る。

5 グラタンを仕上げる

- 2をトースター加熱可能なグラタン皿などに盛り、クリーム煮付属の粉チーズをかけ、トースターで5分焼く。こんがりと焦げ目がついたら完成。(フライパンは洗って6で使います)
- Point▶トースターをお持ちでない方は、粉チーズをフライパンで軽く炒ってからふりかけると、香ばしさを付けることができますよ。

6 焼きマリネを作る

- かぼちゃは1cm厚さに切る。
 - フライパンにサラダ油(小さじ2)を熱し、かぼちゃを入れ、中火で2分程度、時々返しながら焼く。
 - こんがり焼き目がついたら3のボウルに入れ★と和え、食べる直前まで漬け込み、味をなじませて完成。(フライパンはさっと拭いて7で使います)
- Point▶かぼちゃは崩れやすいので、あまり触らないのがコツ。

7 オムレツを作る

- 6のフライパンにサラダ油(大さじ1)を熱し、小松菜を入れ、中火で1分程度炒める。
- 中火のまま、小松菜がしんなりしたら、たまご液を一気に入れ、数回大きくかき混ぜ、半熟になったら丸く形を整える。片面が焼けたらひっくり返し、中火で1分程度焼く。
- 両面こんがり焼き目がついたら、食べやすい大きさに切り分けて器に盛り、ケチャップ(適量)を添えて完成。

余った食材は

かぼちゃ

Day3副菜2のスパニッシュオムレツの具材をかぼちゃに変えて、もう1回作っても。コロコロに切ってレンジ加熱してからたまご液に加えて焼きましょう。