

## 主 とろ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本

## ご用意いただく食材

水	大さじ3
コンソメ	小さじ1/4
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
★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

## 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)
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

## 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。
- 耐熱容器に水(大さじ3)、コンソメ(小さじ1/4)、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。

### 副1 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。

### 副2 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。

### 副1 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。

### 副1 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。

### 副2 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。