



青菜ヘルシーグラタン

使った野菜 チンゲン菜、ブロッコリー



材料と分量（4人分）

ペンネ・・・・・・・・・・200g
牛乳・・・・・・・・・・400cc
コンソメ・・・・・・・・・・20g
チンゲン菜・・・・・・・・4束
ブロッコリー・・・・・・・・1/2束
水溶き片栗粉・・・・・・・・大さじ1
ウインナー・・・・・・・・1袋
とろけるチーズ・・・・適量
水・・・・・・・・・・適量
《調味料》
塩・・・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・少々
オリーブオイル・・・・大さじ1

作り方

- ① 水を鍋に入れ、沸騰したら塩を一つまみとペンネを入れる。少し固めに茹で、ざるに上げる。
- ② チンゲン菜を斜めに切る。
- ③ ブロッコリーを食べやすい大きさに切ってお皿に置き、ふんわりラップをかけ、電子レンジ(500W)で4～5分加熱する。
- ④ ウインナーを食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 深めのフライパンにオリーブオイルとウインナーを入れ、中火で炒める。焼き色がついたら、牛乳と①、②、③を入れ、弱火にする。
※牛乳は沸点が低いので、加熱しすぎに注意する。
- ⑥ チンゲン菜がしんなりしてきたら、コンソメ、塩、こしょうで味を調える。
- ⑦ 火を止め、水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつける。
- ⑧ お皿に盛り、とろけるチーズをのせ、オーブントースターで焼く。



★わが家ならではの工夫したポイント★

ウインナーでなく、ベーコンや鶏肉でも可。家にあるもので作ることができます。
水溶き片栗粉を使用することで、カロリーを抑えられることが最大のポイントです。
チンゲンサイ以外を一度加熱しておくことで、時短料理ができます。

【 審査評価 】

どこの自宅にもある食材を使い、グラタンながら片栗粉を使ってヘルシーに仕上げた料理でした。
あっさりとした味付けで、たくさん食べられる料理として評価されました。