



パン グラタン



○材料（4人分を目安としています）

- ・フランスパン…1本
- ・鶏もも肉…100g
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・長いも…80g
- ・薄力粉…大さじ2
- ・バター…20g
- ・牛乳…120cc
- ・ピザ用チーズ…100g
- ・塩、コショウ…適量



エコメモ

一つの鍋（フライパン）で作り、容器も食べられるので洗い物を減らして
節水ができます！



広げよう、エコのわ、いわみざわ



○作り方

- ① フランスパンを4等分して、中が器になるようにくりぬき、食べやすいように切り込みを入れます。
- ② 玉ねぎはスライス、長いものは1cm角に切ります。
鶏もも肉は1口大に切り、袋に入れ塩小さじ1で下味をつけ、薄力粉をまぶします。
- ③ 鍋にバターを入れ、玉ねぎと長いものを中火でさっと炒め、鶏もも肉を入れさらに炒めます。
- ④ 肉に火が通ったら軽く塩コショウをし、牛乳を入れとろみがつくまで煮込みます。
- ⑤ 天板にオーブンシートをひき、①でくりぬいたフランスパンを並べ、④をスプーンで入れて、上にピザ用チーズをかけます。
- ⑥ ①でくりぬいたパンも天板の隙間に並べ、余ったチーズをかけます。
- ⑦ 220℃のオーブンで13分焼き、できあがり。



広げよう、エコのわ、いわみざわ