≪鶏もも肉とかぼちゃのグラタン≫

材料…下ごしらえ	４人分
鶏もも肉…一口大に切り塩麹をまぶす	400ｇ
塩麹	適量
えび…薄くスライスし、塩麹をまぶす	４尾
塩麹	適量
たまねぎ…小さめのサイコロ状に切る	2/3 個
かぼちゃ…小さめのサイコロ状に切る	1/3 個
マッシュルーム	45ｇ
豆乳	400 cc
米粉	大さじ 2+2/3
塩	小さじ 2/3
鶏ガラスープの素	小さじ１
オリーブオイル	小さじ４
ピザ用チーズ	適量
パン粉	適量
パセリ	適量

＜作り方＞

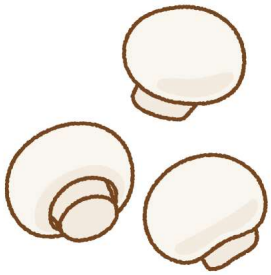
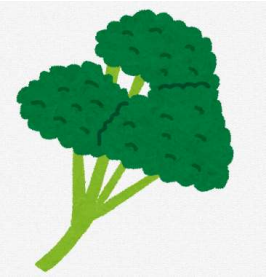
１．鍋にオリーブオイルを入れて火にかけ、玉ねぎを加えて炒める。

２．鶏もも肉、えび、マッシュルームを加えて炒める。

３．鶏ガラスープの素、塩を加えてさらに炒める。

４．かぼちゃを入れて蓋をして 10 分程度弱火で蒸し焼きにする。

５．４に米粉を入れ、焦げ付かないように底から混ぜながら豆乳を少しずつ加える。

（ダマがなくなり、滑らかになるまで混ぜる）

６．オイルを塗った耐熱皿に５を流し入れ、ピザ用チーズをのせ、上にパン粉をのせる。200℃にあたためたオーブンで８分程度焼く。パセリを散らす。