

白菜のグラタン



白菜のグラタン

1人前 **320kcal** (塩1.3g)

● 材料(4人前)

白菜	500g	
塩	ひとつまみ	
とりもも肉	250g	
塩こしょう	少々	
小麦粉	適量	
油	小さじ2	
A	小麦粉	大さじ3
	塩	小さじ1/2
	カレー粉	小さじ1
	おろしにんにく	1片分
牛乳	200cc	
ピザ用チーズ	80g	

● 作り方

- ① 白菜は4cmのザク切りにし、塩をふり、しんなりさせる。
- ② ①をフライパンでから焼きし、水分をとばす。
- ③ 鶏肉は一口大に切り、塩コショウし、小麦粉をまぶし、油で焼く。
- ④ Aを牛乳で良く溶き、ソースを作る。
- ⑤ グラタン皿に白菜と肉を入れ、ソースをかけ、チーズをのせ、200℃のオーブンで15分焼く。