



「トマトのカップグラタン」

材料（4人分）

| | |
|-----------|------|
| トマト | 4個 |
| マカロニ | 40g |
| ほうれん草 | 50g |
| 鶏むね肉 | 60g |
| ホワイトソースの素 | |
| バター | 表示通り |
| 牛乳 | 表示通り |
| チーズ | お好み |

作り方

- 1 鶏むね肉は小さく切る。ほうれん草は2cmほどに切り茹でる。マカロニを茹でる。
- 2 ホワイトソースを作る。鶏むね肉をバターで炒める。ホワイトソースの素を混ぜ、牛乳でのばす。
- 3 ②に茹でたほうれん草とマカロニを加えよく混ぜる。
- 4 トマトの上を切り、中をくり抜き、グラタン皿の代わりにする。
- 5 ホワイトソースを流し入れ、上にチーズを乗せ200度のオーブンでチーズがこんがり焼けるまで10分程度焼いて完成。

緒方さんからのコメント

トマトを器にすることでボリュームも出て、見た目も華やかになり良いですね。

トマトは乳製品との相性も良く、体内にリコピンが吸収されやすくなりますので、栄養的にも良いですね。