

チカラ

# ぶなしめじの力



老廃物を排出してデトックス効果のある食物繊維や、ビタミンB1・B2・Dが豊富に含まれており、ダイエットに適した食材といわれています。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは  
この商品!



あったかジンジャーチキンクリームシチューグラタン

調理時間  
30分

1人分  
353kcal

# あったかジンジャーチキンクリームシチューグラタン

調理時間  
30分

1人分  
353kcal

## 【材料/4人前】

グリコ クレアおばさんのクリームシチュー	1/2箱
マカロニ(早ゆでタイプ)	160g
鶏もも肉	1枚
しょうが	1片
キャベツ	1/8個
玉ねぎ	1/2個
しめじ	1パック
水	2カップ
牛乳	2カップ
塩、こしょう	各適量
バター(皿にぬる用)	適量
パン粉	適量
粉チーズ	適量

## 【作り方】

- ①鶏肉は1.5cm角に切る。玉ねぎはスライスし、キャベツはざく切りにする。しめじは石突きを取り除き、食べやすくほぐす。しょうがは千切りにする。
- ②フライパンに鶏肉を皮目から入れて、塩、こしょうをして焼く。鶏肉から脂が出てきたら、しょうが、玉ねぎ、しめじ、マカロニを加えて、焼くように炒める。
- ③水と牛乳を加えて沸騰させる。マカロニの袋の表示時間より2分早い段階で火を止め、「グリコ クレアおばさんのクリームシチュー」を加えて溶かす。
- ④キャベツを加えて再加熱し、トロミがつくまで混ぜてから火から下ろす。
- ⑤グラタン皿にバターをぬる。④を盛り付け、パン粉と粉チーズをふりかけて、オーブンまたはトースターでこんがりとし、色付くまで焼く。