

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

長芋とかぼちゃの トマトチキングラタン

調理時間

20分

1人分

418kcal



※写真はイメージです。

冬の旬食材



かぼちゃ

+

使ったのはコレ!



カゴメ アンナマンマ
トマト&ガーリック

長芋とかぼちゃのトマトチキングラタン

材料/2~3人分

カゴメ アンナマンマ	
トマト&ガーリック	1瓶
長芋	200g
玉ねぎ	1/2個
かぼちゃ	1/8個
鶏むね肉	200g
ピザ用チーズ	50g
オリーブ油	大さじ1
塩	0.15g
こしょう	少々

作り方

- ①かぼちゃは一口大に切り、耐熱ボウルに入れてふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジでやわらかくなるまで3分程加熱する。
- ②長芋は皮を剥き、2cm幅の半月切りにする。玉ねぎは薄切りにする。鶏むね肉は一口大に切り、塩、こしょうで下味をつける。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、鶏むね肉、玉ねぎの順に炒める。
- ④鶏むね肉に火が通ったら長芋を炒め、最後にかぼちゃを加える。
- ⑤「カゴメ アンナマンマ トマト&ガーリック」を入れ、塩こしょうで味を調える。
- ⑥グラタン皿に盛りつけ、チーズをかけトースターで焼き目がつくまで10分程加熱する。