

## かぼちゃとチキンのグラタン

### 材料 (2~3人)

玉ねぎ 1/2 個  
かぼちゃ 1/4 個(約 350g)  
鶏もも肉 1/2 枚  
☆塩こしょう、白ワインまたは酒少量  
バター大さじ 2  
★白ワインまたは酒または水大さじ 2~3  
薄力粉大さじ 2  
塩こしょう少々  
牛乳 150ml  
ピザ用チーズ適量



### 作り方

- 1 玉ねぎを薄切りに、かぼちゃを 2~3cm 大きさに切る。鶏もも肉を 2cm に切り、☆をまぶしておく。

2



バターで(1)を炒め、★をふり蓋をして弱火で材料に火が通るまで蒸す。

3



薄力粉を加え炒め混ぜる。塩こしょう、牛乳を加えひと煮立ちさせる。

4



耐熱容器に入れ、チーズをのせ、オーブンを 220℃に予熱し 10~15 分焼く。