



# ととのうごはん

## Recipe. 12

### フライパン1つで ポテトチキン グラタン

炒めるのもソースを作るのも、  
最後の仕上げまでひとつのフライパンで。

調理時間 30分 | 2人分 #高たんぱく

#### 栄養価(1人分)

|       |         |    |       |
|-------|---------|----|-------|
| エネルギー | 470kcal | 脂質 | 29.5g |
| たんぱく質 | 22g     | 塩分 | 2.4g  |
| 糖質    | 23.6g   |    |       |

献立を彩るプラス1品

いちご  
ヨーグルト甘酒



調理時間 10分 | 2人分

#### 栄養価(1人分)

|       |         |    |      |
|-------|---------|----|------|
| エネルギー | 147kcal | 脂質 | 1.4g |
| たんぱく質 | 3.8g    | 塩分 | 0.3g |
| 糖質    | 28.3g   |    |      |

|               |       |
|---------------|-------|
| いちご           | 4個    |
| ※洗ってガクを取る     |       |
| 椀甘酒<br>(市販)   | 250cc |
| プレーン<br>ヨーグルト | 大さじ6  |

|             |    |
|-------------|----|
| (トッピング)     |    |
| いちご         | 2個 |
| ※洗って水分をふき取る |    |

- 作り方**
- いちご4個を容器に入れてスプーンなどで押しつぶしながらペースト状にする。
  - ①に残りの材料をすべて入れて、よく混ぜ合わせ、コップに注ぎ分ける。
  - トッピング用のいちごを飾る。

#### 材料

|             |       |             |      |
|-------------|-------|-------------|------|
| 鶏もも肉        | 120g  | 〈トッピング〉     |      |
| ※3cm程度の一口切り |       |             |      |
| 塩           | 2g    | 溶けるチーズ      | 50g  |
| こしょう        | 少々    | ブロッコリー      | 80g  |
| 玉ねぎ         | 100g  | ※6~8片に分け    |      |
| ※5mmのスライス   |       | 600W2分レンジ加熱 |      |
| マッシュルーム     | 3個    | 人参          | 20g  |
| ※5mmのスライス   |       | ※薄い半月切り     |      |
|             |       | 600W1分レンジ加熱 |      |
| バター         | 20g   | 油           | 小さじ1 |
| 薄力粉         | 20g   | (炒め用)       |      |
| 牛乳          | 200cc |             |      |
| ※常温に戻しておく   |       |             |      |
| じゃがいも       | 中1個   |             |      |
| ※2cm程度の角切り  |       |             |      |
| 600W3分レンジ加熱 |       |             |      |

#### 作り方

- 鶏もも肉に塩・こしょうをして強火で炒め、表面に焼き色がつけば火をゆるめ、玉ねぎ・マッシュルームを入れてさらに炒める。
- ①に火が通ればバターを入れて溶かし、そこに薄力粉を加え粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ②に牛乳を少しずつ加えてとろみが均一になるように混ぜ、じゃがいもを加えてさっくり混ぜる。
- ③に溶けるチーズ・ブロッコリー・人参を飾り、蓋をして弱火にかけチーズが溶ければ出来上がり。



お気軽にご相談ください ■お問い合わせは ダスキンフランチャイズチェーン加盟店

ホームページで  
安心、快適な暮らしをサポートする  
アイデアや情報、商品をチェック!



株式会社 **ダスキン**

訪販グループ ヘルスレント事業部  
〒564-0051 大阪府吹田市豊津町1-33  
ダスキンホームページ [www.duskin.jp](http://www.duskin.jp)  
ヘルスレントホームページ  
<https://healthrent.duskin.jp/>  
ダスキンコンタクトセンター

**0120-100100**  
(8時~20時・年中無休)

