



©みんなのよい食プロジェクト

材料(2人分)

鶏モモ肉	300g
長ねぎ	1/2本
里芋	大2コ(約400g)
牛乳	400cc
とろけるチーズ	40g
味噌	大さじ1
塩・黒こしょう	各少々
バター・小麦粉	各適量
油	大さじ1

鶏肉とねぎのグラタン

■作り方■

- ① 里芋は皮付きのまま良く洗って皿にのせ、ラップをふわっとかけ電子レンジ(500w)で10~12分加熱する。
- ② ①の里芋の粗熱がとれたら皮をむき、一口大に切る。
- ③ 鶏肉は一口大に切り、塩・黒こしょうをふり、小麦粉をはたく。
- ④ フライパンに油を熱して③の鶏肉を焼き、牛乳・斜めうす切りにした長ねぎ・②の里芋を軽くつぶして加え、弱火で煮る。
- ⑤ 味噌・黒こしょうで調味し、塩で味を調える。
- ⑥ 耐熱容器にバターをうすく塗り、⑤を入れ、チーズをのせてオーブントースターで焼き色がつくまで約5分焼く。

栃木産をもっと食べよう!

新鮮・おいしい

新鮮なまま食べられるから
栄養の損失が少ないです。
その日にとった野菜が
その日の食卓に
ならぶことも…

安全・安心

残留農薬検査や
生産履歴記帳の点検に
より安全性が確認された
農畜産物を食卓に
お届けしています!

やさしい

遠くから輸送しないので
環境にやさしいんです。
CO₂も減らせますよ!

1人分 700キロカロリー 塩分3.1グラム 調理時間 約30分

毎月18日は、とちぎ地産地消の日・3食ごはんの日