

クッキングレシピ

料理名

ひまわりうどんの豆乳味噌グラタン



材料	4人分
ひまわりうどん(ゆで)	60g
鶏もも肉	2枚
玉ネギ	2個
ブロッコリー	1房
★ バター	80g
★ 小麦粉	大さじ4
★ 豆乳	800ml
♡ もち大豆みそ	大さじ2
♡ 塩コショウ	少々
とろけるチーズ	適量
ひまわり油	炒め用

作り方

調理時間 約30分

1. ひまわりうどんとブロッコリーはゆでる。たまねぎはスライスし、鶏もも肉はひと口大に切る。
2. ★の材料でホワイトソースを作る。バターを溶かして、小麦粉を入れて混ぜ、豆乳でのばす。
3. ひまわり油をフライパンにひき、鶏もも肉と玉ねぎを炒め、2のホワイトソースを加え、ひまわりうどんも入れ混ぜ合わせる。
4. 3に♡の味噌と塩コショウで味を調える。
5. 4をグラタン皿にもり、茹でたブロッコリーとチーズをかけて180℃のオーブンで10分焼く。