

# 豆乳ベシヤメルで作るグラタン

豆乳と米粉で作るベシヤメルソースはグラタンを軽くヘルシーに仕上げしてくれる。高温でも成分を損なわないスペイン産エクストラバージンオリーブオイルはオーブン料理に最適です。寒い日はこんな一品で暖まろう。レシピはこちら

## 材料

- 鳥もも肉 100g
- 玉ねぎ半分
- マッシュルーム 50g
- 豆乳 200ml
- 米粉 大さじ3
- コンソメ 小さじ2
- ピザ用チーズ 50g
- 塩
- 胡椒
- スペイン産エクストラバージンオリーブオイル 大さじ3

## 作り方

1. 豆乳、米粉、コンソメを混ぜてベシヤメルを準備。塩胡椒で味を整える。
2. スペイン産エクストラバージンオリーブオイルをフライパンで加熱したら玉ねぎ、鶏肉を塩胡椒で味付け、じっくり炒め最後にマッシュルームを入れて少し炒めたら取り置く。
3. 1、2の材料をオーブン容器で混ぜチーズを乗せる。
4. 180度に加熱したオーブンに入れ15-20分ほど加熱。
5. 表面が狐色になったらオーブンから取り出して完成。



スペイン産  
オリーブオイル



WORLD LEADERS