

- 1 耐熱ボウルに人参、マーガリンを入れてラップをかぶせ、電子レンジ(600W)で1分加熱する。取り出してご飯を加え、味塩こしょうをふって全体を混ぜる。

●全体が均一になじむまで、よく混ぜましょう。



- 2 フライパンに油を入れて中火で熱し、鶏肉を色が変わるまで炒める。玉ねぎ、マッシュルームを加え、全体に火が通るまで炒め合わせる。

**ポイント** ここで具材全体に火を通しておきましょう。



- 3 具材に火が通れば火をとめ、ホワイトソース(2袋)を加えて、全体になじむように混ぜ合わせる。

**ポイント** 火をとめてからホワイトソースを加え、具材となじむように混ぜましょう。



- 4 耐熱容器に①を入れ、③のソースをかけてチーズを全体に散らす。オーブントースターに入れ、チーズが溶けて焼き色がつくまで加熱する。仕上げにパセリを散らす。

**ポイント** ごはんが見えないぐらいにソース、チーズを重ねましょう。



**お届けの食材** ※野菜は洗淨済み

鶏ももサイの目切	100g
マッシュルーム	40g
玉ねぎ	40g
人参	30g
パセリ	1房
バター配合マーガリン	1個
味塩こしょう	1袋
ミックスチーズ	1袋
ホワイトソース	2袋

**ご用意いただく食材**

油	大さじ1/2
温かいご飯	300g (茶碗にかるく2杯分)

※ご飯は温かいものを使いましょう。  
(冷やご飯の場合は電子レンジで温めてください)

**下準備**

パセリはみじん切りにしておく。



※食材セットに使用される材料(肉・魚等)は十分に中まで火を通して調理してください。※火加減や加熱時間は目安です。各家庭の調理器具によって多少異なりますので、様子を見ながら加減してください。※計量の目安について 1カップ…200cc、大さじ1…15cc、小さじ1…5cc