

保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	きのこグラタン（主菜＋副菜＋主食）		
分量 ※大人3～4人分			
材料	分量	備考	
マカロニ	60g		
鶏肉	120g		
玉ねぎ	中1個（150g）		
ぶなしめじ	60g		
マッシュルーム	60g		
ホールコーン	50g		
バター	36g	バターと小麦粉は同量	
小麦粉	大きじ4（36g）		
牛乳	カップ1と1/2（300ml）		
塩	小さじ1弱（5g）		
こしょう	適量		
パン粉	大きじ2（6g）		
粉チーズ	大きじ1（6g）		
手順（家庭用）			
<p>（1）たっぷりのお湯でマカロニを表示時間通り茹で、水気をきっておく。</p> <p>（2）鶏肉、玉ねぎ、しめじ、マッシュルームは食べやすい大きさに切っておく。</p> <p>（3）フライパンにバターを入れて溶かし、（2）とホールコーンを加えてを炒め、しんなりしたら小麦粉を入れ粉っぽさがなくなるまで炒める。</p> <p>（4）（3）に牛乳を入れて焦げないようにとろみがつくまで煮詰める。</p> <p>（5）塩、こしょうを入れて調味し（1）のマカロニを加えて混ぜ合わせる。</p> <p>（6）（5）を耐熱容器に入れ、パン粉と粉チーズを振り220℃でのオーブンで10分位焦げ目がつくまで焼く。（オーブントースターでもOK）</p>			
給食室からのメッセージ			
<ul style="list-style-type: none"> ・これからの寒い季節にピッタリの温まる一品です。 ・きのこは何でもOK！ 具はシーフードミックス、ウィンナー、ブロッコリー、ほうれん草もよく合います。 ・保育園では、バター、小麦粉、牛乳でホワイトソースを作ってから炒めた具と合わせていますがご家庭で作りやすい方法にアレンジしてあります。 ・ホワイトソースは缶詰を使うと手軽にできます。 			
栄養価（幼児1人分）			
エネルギー212kcal たんぱく質 8.3g 脂質 10.9g 食塩相当量 1.0g			

※このレシピの大人1人分は幼児1.5～2人分量です。

作成：新座市立北野保育園

