

<h1>主菜</h1>	<h1>マカロニグラタン</h1>	
-------------	-------------------	---



料理の特徴

「グラタン」はフランス語で、鍋にはりついたおこげの意味です。表面を香ばしく焦がして仕上げます。

手作りのホワイトソースを使ったマカロニグラタンは、給食の人気メニューのひとつです。

エネルギー238kcal、食塩相当量 1.0g

材料(4人分) ※小学校中学年の量を基にしています。

作り方

ホワイトソース	
油	大さじ1強
小麦粉	大さじ2
牛乳	250g (1と1/4カップ)
塩	少々
マカロニグラタンの具	
油	小さじ1/2
とり肉(もも肉)	80g
たまねぎ	100g(1/2個)
にんじん	40g(1/6本)
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
スライスチーズ	20g(1枚)
マカロニ	80g
粉チーズ	大さじ2強
パン粉	大さじ1

- ホワイトソースの作り方**
- 鍋に油を入れ弱火で加熱する。小麦粉を入れて油となじむまで炒め、牛乳を少しずつ入れてだまにならないようにのばす。
 - 小麦粉のだまがなくなったら、塩を加えて仕上げる。
- マカロニグラタンの作り方**
- とり肉は一口大に切る。たまねぎは縦半分に切り、更に繊維を断つように半分に切ってからスライスする。
 - にんじんは5mm幅のいちょう切りにする。マカロニは袋の表示どおりゆでておく。
 - フライパンに油ととり肉を入れ炒め、とり肉の色が変わったら、たまねぎを加えて炒める。
 - にんじんを加えて更に炒め、塩、こしょうを加え、ふたをして蒸し炒めをする。
 - 野菜がやわらかくなったら、スライスチーズ、ホワイトソース、ゆでたマカロニを入れて混ぜ合わせ、火を止めて耐熱性のグラタン皿に入れる。
 - 粉チーズとパン粉を合わせておき、5の表面にまんべんなくふりかけ、200~250度のオーブンで10~15分程度表面に焼き目がつくまで焼く。

給食の献立(小学校)



- 白パン
 - いちごジャム
 - 牛乳
 - マカロニグラタン
 - 野菜ソテー
- *ホワイトソースは多めに作って、冷凍もできます。

川崎市の学校給食のコンセプト~みんなで創る『健康給食』~
学校給食の献立を家庭用にアレンジしたレシピです。

※写真と栄養量(エネルギー、食塩相当量)は全て1人分です。