

子どもたちに人気の一品



おかず：焼き物

手作りグラタン

チーズにはカルシウムが豊富に含まれます
子どもたちは焼いたチーズが大好き！
たっぷりかけてカルシウムをとりましょう

材 料（4人分）



- ・とりもも肉（皮除き角切り） 80g
- ・たまねぎ（スライス） 60g
- ・しめじ（小房に分ける） 30g
- ・ブロッコリー（小房に分ける） 40g
- ・マカロニ 20g
- ・ミックスチーズ 40g
- ・バター 4g
- ・牛乳 180g
- ・ベシャメルソース 40g
- ・コンソメ 少々
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々



作 り 方

- ① ブロッコリーとマカロニは下茹でしておく。
- ② バターでとり肉，たまねぎを焦がさないように炒め，しめじもさつと炒めたら，牛乳とベシャメルソースを加える。
- ③ 全体にとろみが出てきたら，コンソメ，塩，こしょうで味を調え，①を加える。
- ④ 耐熱用のカップに③を入れ，ミックスチーズをのせて焼く。

栄養価（1人分）

エネルギー130kcal / たんぱく質7.4g / 脂質8.6g / 塩分0.7g