

レシピ名

園名

南瓜ときのこのグラタン

大満児童園



***材料 (こども10人分)**

・南瓜 . . . 300g	・しめじ . . . 100g	・玉ねぎ . . . 100g
・人参 . . . 70g	・鶏コマ肉 . . . 100g	・マカロニ . . . 50g
・薄力粉 . . . 75g	・マーガリン . . . 70g	・牛乳 . . . 700cc
・コンソメ . . . 小さじ2	・塩コショウ . . . 少々	・チーズ . . . 200g
・乾燥パセリ . . .	できあがりに彩りで使用	

作り方

- ① 鍋にマーガリンを入れ溶けたら、薄力粉を入れてダマにならないように素早く混ぜ、牛乳を少しずつ加える。
- ② とろみがついてきたらホワイトソースの完成。
*少し硬めに作る場合は、薄力粉を10gほど増やしてみるとよい。
- ③ 南瓜を小さく切り、人参と玉ねぎは小さめのせん切りに切る。
- ④ しめじはさいておく。
- ⑤ 鍋にオリーブオイルを入れ、野菜を炒める。
玉ねぎ→鶏コマ肉→人参→しめじ
- ⑥ 炒めて野菜やお肉の出汁がでてきたら南瓜を入れてコンソメ、塩コショウで味をつける。
- ⑦ 炒めたら、ホワイトソースに混ぜて容器に入れてチーズを入れてオーブン170℃15分加熱する。
- ⑧ 焼けたら最後に乾燥パセリをふって完成。
*南瓜を大きく切る場合は、少しゆがいてください。

◆乳製品アレルギーのお子様がいる場合◆

・牛乳を豆乳に変更し、マーガリンは油もしくはアレルギー不使用のヴィーガンソフトを使用するとホワイトソースが作れます。チーズは除去してください。