

家庭でも、簡単にできるメニューをご紹介します！

料理名（ 西洋野菜のグラタン ）

<調理時間> 約（ 30 ）分

<材料> （ 4人前 ）

材料名	分量	備考
ボンレスハム	4 枚	短冊切り
玉ねぎ	1/3 個	スライス
冷凍コーン	大さじ2	
じゃがいも	小1 個	いちよう切り
ブロッコリー	1/3 株	小房に分ける
カリフラワー	1/8 株	小房に分ける
アスパラガス	2 本	斜め切り
サラダ油	小さじ 1	
マーガリン	大さじ 2	
米粉	大さじ 3・1/2	
牛乳	350cc	
塩・こしょう	小さじ 1/3・少々	
チキンコンソメ	小さじ 1/2	
ピザ用チーズ	40g	
パン粉	大さじ 2	

<作り方>

- ① じゃがいも・ブロッコリー・カリフラワー・アスパラガスは固めにゆでる。
- ② サラダ油とマーガリンでハム・玉ねぎを炒める。
- ③ コーンと①、牛乳 250ccを加える。
- ④ 牛乳が温まったら、調味料と牛乳 100ccで溶いた米粉を入れてかき混ぜ、とろみをつける。
- ⑤ 耐熱皿に④を入れ、チーズとパン粉をかけた後、オーブンをトースターで表面に焼き色が付く程度に焼く。

<給食の先生から>

津田仙ゆかりの西洋野菜をたっぷり使った、優しい味のグラタンです。米粉を使うので、なめらかなホワイトソースが手軽に作れますよ。じゃがいもも入っているので、おなかも満足!!