

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
ブロッコリー	80g	
人参	40g	
じゃがいも	80g	
玉ねぎ	80g	
ウインナー	40g	
バター	小さじ 1	
米粉	16g	牛乳で溶く
牛乳	160g	
水	30g	水分量を見て加える
食塩	0.4g	*
こしょう	少々	*
コンソメ	1.2g	*
チーズ	20g	
パン粉	4g	

<作り方>

- ① ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。
- ② 人参、じゃがいもはいちょう切り、玉ねぎはスライス、ウインナーは小さめにカットする。
- ③ バターを熱し、②を炒める。
- ④ *と牛乳を加えて煮る。
- ⑤ 牛乳で溶いた米粉を加えてとろみをつける。かたさをみて水を足す。最後にブロッコリーを加える。
- ⑥ 耐熱皿に⑤を入れ、チーズとパン粉をのせて焼く。
(焼き色がつく程度に焼く)

<給食の先生から>

野菜がおいしく食べられるグラタンです！