

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	60g	小房分け
カリフラワー	60g	小房分け
じゃが芋	60g	いちよう切り
玉ねぎ	60g	スライス
鶏肉	50g	小間切れ
サラダ油	適量	
コンソメ	小さじ 1/2	
米粉	大さじ 2	
牛乳	180ml	
塩・こしょう	少々	
シュレッドチーズ	適量	
パン粉	適量	
パセリ	少々	

<作り方>

①ブロッコリー、カリフラワー、じゃが芋は茹でるか、電子レンジなどで柔らかくしておく。

②油で、鶏肉と玉ねぎを炒める。

③牛乳で米粉を溶いて加え、最後に①の野菜を入れる。

④耐熱皿に③を入れ、チーズ、パン粉、パセリをのせて焼く。

(チーズが溶けて、焼き色がつく程度)

<給食の先生から>

西洋野菜のブロッコリーやカリフラワーを使ったグラタンです。

米粉でとろみをつけるのでルウを作るより簡単に作れます。