

家庭でも、簡単にできるメニューをご紹介します！

料理名(ブロッコリーのグラタン)

<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	小房に分ける
にんじん	40g	いちょう切り
たまねぎ	60g	太めのスライス
じゃがいも	60g	いちょう切り
ウインナー	60g	輪切り
マーガリン	大さじ1	
米粉	大さじ2	大さじ2の水で溶く
豆乳	160ml	
コンソメ	小さじ1/2	
塩・こしょう	適量	
シュレッドチーズ	適量	
パン粉	適量	

<作り方>

- ① ブロッコリー・じゃがいもは固めにゆでる。
- ② マーガリンで、たまねぎ・ウインナー・にんじんを炒める。
- ③ 豆乳・調味料を加え沸騰しないようにかき混ぜながら火を加える。
- ④ 温まったら、水で溶いた米粉と①を加え、とろみをつける。
- ⑤ 耐熱皿に④、チーズ・パン粉をのせ、オーブンや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>

米粉でとろみをつけるので手軽にグラタンが作れます。

ブロッコリーは固めにゆでておくと歯ごたえがのこります。