

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
玉ねぎ	60g	スライス
鶏肉	50g	小間切れ
サラダ油	適量	炒め用
米粉	大さじ 2	
牛乳	180ml	
コンソメ	小さじ 1/2	調味料
塩・こしょう	少々	調味料
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、カリフラワーは茹でるか、電子レンジなどで柔らかくしておく。
- ②フライパンに油を引いて、鶏肉と玉ねぎを炒める。
- ③米粉を牛乳で溶いて②に加えてとろみがつくまで加熱。
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、オーブンで 200℃ 6 分程度焼く。
(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。