

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
バター	8g	
玉ねぎ	1/2 個	スライス
鶏肉	40g	小間切れ
マッシュルーム	20g	スライス
牛乳	260g	
米粉	大さじ2	少量の牛乳でとく
マカロニ	50g	硬めにゆでる
ブロッコリー	80g	小房に分けゆでる
コンソメ	小さじ1/2	
塩	1つまみ	
こしょう	少々	
生クリーム	小さじ1	
白ワイン	小さじ1	
ピザ用チーズ	40g	
パセリ	少々	みじん切り

<作り方>

- ① 鶏肉をバターで炒める。
- ② 玉ねぎ、マッシュルームを加えて、牛乳を入れる。
- ③ マカロニ、ブロッコリーを入れ、調味料で味を整える。
- ④ 米粉を加え、とろみがでたら、火を止める。
- ⑤ 耐熱皿に分け、上からチーズとパセリをかける。
- ⑥ あたためたオーブンで、焼き色がつくまで焼けば出来上がり。

<給食の先生から>

ボリュームがあって、栄養満点でクリーミーなグラタンです。

ブロッコリーのグリーンが色鮮やかで、食欲をそそります。

マカロニをシーフードにかえても美味しいですよ！