



「マカロニグラタンの作り方」

【材料】 幼児 4 人分

(おおよそ幼児 4 人分で大人 2 人分です)

マカロニ・・・60 g
鶏むね皮なし・・・60 g
マッシュルーム・・・28 g
玉葱・・・80 g
冷凍グリーンピース・・・20 g
油・・・4 g
塩・こしょう・・・少々
バター・・・12 g
小麦粉・・・20 g
牛乳・・・120 g
コンソメ・・・2 g
湯・・・120 g
とろけるスライスチーズ・・・40 g
パン粉・・・2 g
バター・・・12 g

<盛り付け例>



【下処理】

- ①マカロニはたっぷりの湯で茹でて水気を切っておく。
- ②鶏肉は太めの千切りにする。
- ③マッシュルームはうすくスライスする。
- ④玉葱は千切りにする。
- ⑤グリーンピースは湯通しする。
- ⑥コンソメ、湯でコンソメスープを作る。

【作り方】

- (1)鍋に熱して油をひき、バター12gを加え、④を透き通るまでよく炒め、さらに②を加えて炒める。鶏肉の色が変わったら、③を加え、小麦粉をふり入れて焦がさないように炒め、⑥、牛乳でのばし、塩、故障で味を整える。
- (2)(1)に①と⑤を加え、混ぜ合わせる。
- (3)天板にうすく油をひき、(2)を平らに入れて、チーズ、パン粉をかけ、所々にバター12gをおき、焼き色がつくまでオーブンで焼き、切り分ける。

※グリーンピースは冷凍または缶詰でよい。

