

● ミルクグラタン

栄養成分 1人分

エネルギー	342kcal
たんぱく質	12.9g
カルシウム	199mg
食塩相当量	1.5g

材料 4人分

ハムの薄切り	8枚
玉ねぎ	1/2個
じゃがいも(中)	2個
ミックスベジタブル	40g

【ルウ】

バター	20g
サラダ油	大さじ1と2/3
薄力粉	40g
牛乳	2と1/5カップ

オリーブ油 小さじ1

水 1カップ

鶏がらスープの素(顆粒) 小さじ1と1/3(4g)

ピザ用チーズ 60g



作り方

- 1 ハムは短冊切り、玉ねぎは薄切り、じゃがいもは皮をむいて厚めのいちょう切りにします。
- 2 ルウを作ります。フライパンにバターとサラダ油を熱し、薄力粉を加えて弱火で焦がさないように炒め、粉っぽさがなくなったら一度火を止めて、牛乳を少しずつ加えながらなめらかに混ぜ合わせます。再度弱火にかけ、とろみがつくまで加熱して、火を止めます。
- 3 鍋を熱してオリーブ油を入れ、ハムと玉ねぎをいためます。さらにじゃがいもとミックスベジタブルと水を加え、じゃがいもがやわらかくなるまで煮ます。
- 4 火を止めて鶏がらスープの素と②を加え、均一になるまで混ぜます。再度火にかけ、混ぜながらとろみがつくまで加熱します。
- 5 ④をグラタン皿に入れ、チーズを散らします。オーブントースターで焦げ目がつくまで8~10分焼きます。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士
松丸 奨先生

学校で水道が止まってしまったときに、急遽作ったメニューです。当日はもちろん水は加えず、牛乳とバターとミックスベジタブルを使って、工夫して作りました。ミックスベジタブルは、フレッシュ野菜のストックがないときなどにも、便利に使えるお手軽食材。子どもが大好きなグラタンなら、ミックスベジタブルが嫌いな子どもも無理なく食べてくれるでしょう。