

きゅうしょく しょうかい 給食レシピ紹介！(リクエストメニュー編)



リクエストメニューに必ず登場する『グラタン』のレシピを紹介します！
他の学校ではなかなか見られない、美郷町の特別な給食のメニューです。
手間ひまのかかるメニューですが、ぜひご家庭でも、
給食のグラタンの味を楽しんでもらえたらと思います。
3月の給食にも登場します！！



料理名

グラタン

作り方



材 料 【4人分量】

・マカロニ	30g	・無塩バター	大さじ2
・ベーコン	60g	・薄力粉	大さじ4
・たまねぎ	1玉(200g)	・牛乳	280mL
・にんじん	1/3本(40g)	・コンソメ顆粒	小さじ1
・マッシュルーム	30g(缶詰OK)	・塩	小さじ1/2
・油	適量	・こしょう	少々
・コーン(缶詰)	60g	・シュレッドチーズ	60g
・青豆(冷凍)	16g	・パン粉	大さじ2
		・パセリ	少々

コーンと青豆は、冷凍のミックスベジタブルでもよいです！

- ① 鍋を用意し、バターを入れ、弱火で混ぜる。バターの表面が溶けてきたら、薄力粉を入れて、よく混ぜる。
→ 粉っぽさが無く、なめらかな状態になるまでよく混ぜ、表面がフツフツとしてきたら、火を止める。
→ しばらく置いて、粗熱をとる。
- ② 別の鍋に水を入れて沸騰させ、マカロニを茹でる。
- ③ ベーコンは1cm幅、たまねぎとマッシュルームは3mm幅のスライス、にんじんは3mm幅の銀杏切りで切る。
- ④ フライパンに油を入れ、③を炒める。
- ⑤ 具材に火が通ったら、コーンと青豆と湯切りしたマカロニを加えて、軽く炒める。
- ⑥ 牛乳を耐熱容器に入れ、電子レンジで温める。(600Wで1分30秒くらい)
①の鍋の粗熱がとれたことを確認し、温めた牛乳を入れて弱火でよく混ぜる。
→ とろみが出て、表面がフツフツとしてきたら、コンソメ・塩・こしょうを入れてよく混ぜ、味を調える。
- ⑦ ⑤の具材と⑥のルウを混ぜ合わせ、グラタン容器に入れる。その上に、チーズ・パン粉・パセリをのせる。
- ⑧ 余熱したオーブンに入れ、200℃で焼く。(約10分ほど: 焼き具合を見て時間調整)
※ トースターでもできます！
- ⑨ チーズが溶けて、パン粉に焦げ目がついたら、出来上がり。

【給食献立の組み合わせ例】

- ☆ ミニコッペパン
- ☆ 牛乳
- ☆ グラタン
- ☆ 野菜スープ



グラタンにマカロニが入っているので、主食の量は少なめに。
色の濃い野菜をスープにたっぷり入れると栄養バランスがさらに良くなります◎