

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
		<p>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。</p> <p>② 別の鍋に水を入れて沸騰させ、マカロニを茹でる。</p> <p>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。</p> <p>④ フライパンに油を入れ、③を炒める。</p> <p>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。</p> <p>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。 → とうもろこしが出て、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。</p> <p>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。</p> <p>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！</p> <p>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。</p>
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！		

【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◎