



だいとう キラキラ大東

かぼちゃ グラタン

レッツ♪

クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・鶏もも肉(挽肉) … 200 g
- ・マカロニ … 80 g
- ・たまねぎ … 1個
- ・かぼちゃ … 4分の1個
- ・マッシュルーム(水煮) … 40 g
- ・じゃがいも … 1個半
- ・コンソメ … 大さじ1
- ・塩 … 小さじ1半

※ルウ※

- ・小麦粉 … 大さじ3半
- ・バター … 20 g
- ・油 … 小さじ1半

- ・牛乳 … 3カップ
- ・パン粉 … 大さじ3
- ・ピザ用チーズ … 50 g
- ・こしょう … 少々

つく かた 【作り方】

- ①たまねぎ、マッシュルームは薄切り、かぼちゃとじゃがいもは3センチの角切りにして、やわらかくなるまで蒸しておく。
- ②バター、油を熱し、小麦粉を炒め、牛乳でのぼしてホワイトルウを作る。
- ③②にコンソメ、塩を入れ、よく炒めたたまねぎ、蒸したかぼちゃとじゃがいも、マッシュルームを入れ、とろみが出るまで煮る。
- ④固めにゆでたマカロニを入れ、耐熱容器に移し、とろけるチーズ、パン粉をのせて、230度のオーブンで10分程度焼く。

えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー：472キロカロリー
たんぱく質：23.2グラム
脂肪：19.0グラム
塩分：1.4グラム