

# 給食レシピ ☆マカロニグラタン☆

## 1 材料（4人分）

食品名	分量	目安量
マカロニ	140g	
ゆで塩	少々	
鶏もも肉	160g	
油	適量	
にんじん	80g	中8cm
玉ねぎ	160g	小1個
マッシュルーム（生）	40g	2個
こしょう	少々	

食品名	分量	目安量
塩	2.4g	小さじ1/2弱
小麦粉	20g	
バター	20g	
牛乳	400ml	2カップ
生クリーム	40ml	
粉チーズ	適量	
パン粉	適量	

## 2 作り方

- ① 玉ねぎは、たて半分にし、うす切りにする。マッシュルームは、うす切りにする。にんじんは、せん切りにする。鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ② マカロニは、塩を加えたたっぷりの湯で茹でる。
- ③ ホワイトソースを作る。鍋にバターを入れ、弱火で溶かし、小麦粉を加えて焦がさないように混ぜながら、さらっとするまでよく炒める。
- ④ ③に牛乳と生クリームを少しずつ加えて溶きのばし、とろみが出るまで混ぜながら煮て、塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑤ フライパンに油を熱し、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、マッシュルームを炒める。玉ねぎがしんなりしたら、塩、こしょうをする。
- ⑥ マカロニ、ホワイトソース、⑤を混ぜ合わせ、うすくバターを塗った耐熱皿に入れ、上から粉チーズとパン粉をふりかける。
- ⑦ オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

## 3 一口メモ

給食では、小麦粉とバターからホワイトソースを作っていますが、市販のホワイトソースやシチューのルーを使うと手軽に作れます。量は、ご家庭の耐熱皿の大きさに合わせて、調節してください。具材は、お好みでえびなどを入れてもよいです。

