

# レシピ紹介

## ♡ マカロニグラタン ♡ 材料 4人分 ♡

マカロニ .. 40g  
にんじん .. 20g  
たまねぎ .. 40g  
ピーマン .. 20g  
マッシュルーム 水煮缶詰  
.. 40g  
鶏むね肉 .. 40g  
サラダ油 .. 適量  
塩・コショウ .. 適量  
コンソメ .. 5g  
粉チーズ .. 10g  
パン粉 .. 10g

☆ ホワイトソース ☆  
小麦粉 .. 20g  
バター .. 20g  
牛乳 .. 200g

### ホワイトソースの作り方..?

1. フライパンにバターを入れて弱火で溶かし、小麦粉を加えて木べらで混ぜながら焦がさないようにゆっくり炒める。
2. 小麦粉とバターがなじんでなめらかになったら、牛乳を少しずつ加えながら、クリーム状になるまでよく混ぜる。

1. マカロニをゆでる。
2. にんじん、たまねぎ、ピーマン、鶏肉を千切りにする。
3. フライパンに油を熱し、鶏肉、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマンの順に炒める。
4. 3にコンソメ、塩・コショウで味をつける。
5. バター、小麦粉、牛乳でホワイトソースを作り、1・4を混ぜる。  
アルミカップなどに入れ、パン粉と粉チーズをかけて、オーブンで焼く。  
※オーブントースターでも焼けます。



マカロニグラタンはいつもおかわりもすべて完食してしまうほど、子どもたちが大好きなメニューです。ぞう組さんから、「グラタンのレシピほしい——！」との声が多く、リクエストに答えてレシピを紹介したいと思います。手間はかかりますが、

手作りのグラタンは本当においしいですよ(\*^\_^\*)♡

お休みの日などを利用して、

ぜひご家庭で作ってみてください!(^^)!

