



(かぼちゃ)

南瓜グラタン



* 材 料 * (子ども) 4人分 *

・南瓜	120g	・とけるチーズ	30g
・玉ねぎ	60g	・塩・コショウ	適 量
・しめじ	40g	★薄力粉	20g
・ウィンナー	40g	★バター(有塩)	20g
		★牛乳	200g

* 作 り 方 *

1. 南瓜を食べやすい大きさに切り、かために茹でる。
2. 玉ねぎは厚めにスライスし、しめじは適当な大きさに切り分ける。ウィンナーは輪切りにする。
3. 2を炒める。
4. ★の材料でホワイトソースを作る。塩・コショウで味を調える。
5. 1・3・4を合わせる。アルミカップなどに入れ、チーズをのせる。
190℃～200℃に温めたオーブンで7分～10分程焼く。
チーズが溶けたらできあがりです。
(オーブントースターなどでも焼くことができます。)



<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、小麦粉を少しずつ加え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、クリーム状になるまでよく混ぜる。