

マカロニグラタン

* 材 料 * 子ども4人分 *

・マカロニ	40g	★ ホワイトソース ★	
・人参	20g	・薄力粉	20g
・玉ねぎ	40g	・バター	20g
・ピーマン	20g	・牛乳	200ml
・マッシュルーム水煮	40g		
・鶏胸肉	40g	・コンソメ	4g
		・塩・コショウ	適量
		・粉チーズ	10g
		・パン粉	10g
		・油	適量

* 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
弱火で溶かす。小麦粉を加えて、焦がさないように混ぜながら炒める。
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



* 作 り 方 *

1. マカロニを茹でる。
2. 人参、玉ねぎ、ピーマン、鶏肉をせん切りにする。
3. 鶏肉、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマンを炒める。
火が通ったら、コンソメを入れ、塩・コショウで調味する。
4. ホワイトソースを作り、1と3と合わせる。
5. 4をアルミカップ等に入れ、パン粉と粉チーズをかける。
190℃～200℃のオーブンで焦げ目がつくまで焼く。
(オーブントースターで焼くこともできます。)