

主菜



こめこ *おいしい給食レシピ* 米粉のホワイトソース マカロニグラタン



ざいりょう にんぶん 材料 (4人分)

・マカロニ	30g	・牛乳	200ml
・鶏もも肉	1/3枚	・米粉	おおよそ 大さじ2
・玉ねぎ	1/2個	・とろけるチーズ	40g
・マッシュルーム	2個	・パン粉	おおよそ 大さじ1
・パセリ(粉)	少々	・バター	5g
・サラダ油	小さじ1		
・コンソメ	小さじ1		
・塩、こしょう	各少々		

つく かた <作り方>

- ① 鶏肉は1cm角に切る。
玉ねぎ・マッシュルームはスライスにする。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、鶏肉をよくいためる。次に玉ねぎを加えてよくいため、マッシュルームも加えてよくいためる。
- ③ 米粉を少量の牛乳でといておく。
- ④ マカロニをゆでておく
- ⑤ ②のいためた具に牛乳とコンソメ、塩、こしょうを入れ煮立て、ゆでたマカロニを入れる。
- ⑥ ⑤の中に③を入れ、とろみがでるまで火を通し、仕上げにバターを加えよくまぜる。
- ⑦ 耐熱容器に⑥を入れて、とろけるチーズ・パン粉・パセリをのせて230℃のオーブンで10分ほど少しこげめがつくまで焼く。



米粉を、牛乳でときます。
ダマがなくなるまで泡だて器
でよく溶きます。

さつまいもやじゃがいも・
えび・いかなど、具材をか
えると、いろいろなグラタ
ンが作れます！



POINT



ダマになりやすいホワイトルウは、米粉を使うと
かんたんに作ることができます。