

さとのもい保育園レシピ

～鮭とフロッキーのグラタン～

2016. 12 月号

今月はグラタンのレシピをご紹介します☆ フロッキーは、芯の部分も小さく切って給食にいられています。グラタンは毎月献立に取り入れているのですが、牛乳が苦手な子も食べやすいようで、人気があります♪ ホワイトソースも意外と簡単なので、ぜひ作ってみてください()/♪

材料 (4人分)

マカロニ	30g
油	適量
人参	20g
玉ねぎ	100g
鮭	100g
マッシュルーム	30g
塩	少々
バター	25g
薄力粉	25g
牛乳	200ml
フロッキー	20g



作り方

1. 人参は小さいいちょう切りかみじん切りにする。玉ねぎは小さめに切り、鮭は2cm角くらいに切る。マッシュルームは薄切りにする。フロッキーは小さく切って蒸しておく。茎の部分は薄めに切る。マカロニは茹でておく。
2. ホワイトソースを作る。鍋にバターをいれて火にかけ、薄力粉を少しずつ加え泡だて器で混ぜていく。牛乳を少しずつ加えていく。焦げないように火加減に気を付ける。
3. 別の鍋に油を敷き、玉ねぎ・人参・フロッキーの茎を炒める。鮭もいれて炒める。火が通ったらマッシュルームを加え炒め、マカロニをいれ、塩で味付けする。
4. 器に3をいれ、上からホワイトソースをかける。少し焼いてから取り出し、上にフロッキーを散らし再び焼く。出来上がり♪

