



高小給食レシピ



献立名

じゃがいもとほうれん草のグラタン

献立使用日 : 1 月 21 日

〈材料〉 (おとな 4人分)



食品名	分量	目安量・備考
鶏もも肉	60g	
じゃがいも	300g	中3個
玉ねぎ	120g	中1/2個
にんじん	30g	中1/3本
ほうれん草	70g	4茎ほど
炒め用油	4g	小さじ1
食塩	5.5g	小さじ1弱
こしょう	少々	
牛乳	320g	1と1/2カップ
米粉	22g	大さじ2と1/2
バター	6g	大さじ1/2

食品名	分量	目安量・備考
粉チーズ	5g	大さじ1弱
パン粉	4g	大さじ1と1/3
グラタン皿	4つ	

〈作り方〉

- ① じゃがいも、玉ねぎ、にんじんはそれぞれ皮をむきます。ほうれん草は茹でて1.5cm幅に切っておきます。
- ② 玉ねぎは縦半分に切った後、横に半分に切り、5mm幅に切ります。じゃがいもは8mm幅ほどのいちょう切りにし、にんじんは3mm幅ほどのいちょう切りにしておきます。鶏肉は小間切れにしておきます。
- ③ じゃがいもは固めに蒸しておきます。(茹でる、レンジ加熱でもOK)
- ④ ナベに油を熱し、肉と玉ねぎ、にんじんを炒めます。
- ⑤ 全体に油がなじんだら調味料と4分の3の量の牛乳を入れて煮ます。
- ⑥ 残りの4分の1の牛乳で米粉を溶いておきます。
- ⑦ 肉と野菜に火が通ったら加熱したじゃがいもを加え、バターと⑥の米粉も加えて火を止めます。
- ⑧ グラタン皿に盛りつけ、パン粉と粉チーズを上からかけてオーブンで焼きます。(250℃くらいで軽く焦げ目がつくまで)