

小学校給食レシピ 主菜

グラタン風マカロニ



バター・チーズ・脱脂粉乳・生クリームと、乳製品をたっぷり使った濃厚なホワイトソースがおいしさの決め手です。

材料（一人分）

豚肉（薄切）	20 g
マカロニ	15 g
塩	0. 3 g
にんじん	15 g
たまねぎ	30 g
バター	2 g
サラダ油	2 g
小麦粉	6 g
サラダ油	0. 5 g
塩	0. 4 g
こしょう	少々
コンソメスープの素	1 g
チーズ	2 g
脱脂粉乳	3 g
生クリーム	2 g
水	80~100 g

☆ 材料は小学校中学年の一人分の量です。

作り方

- ① にんじんはいちょう切り、たまねぎはひと口大に切る。
- ② マカロニはゆで流水でさし、水切りする。
- ③ バター・油を熱し、小麦粉をふるい入れ弱火でこげつかないようによくいためる。
- ④ 火を止め、水(1/3量)を入れホワイトルウをつくる。
- ⑤ 脱脂粉乳はぬるま湯で溶く。
- ⑥ 油を熱し、豚肉・にんじん・たまねぎの順に塩・こしょうしながらいため、水(④・⑤で使用した水を除く)を加えて煮る。
- ⑦ 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素を入れる。
- ⑧ やわらかくなりはじめたら④を加え煮込み、マカロニを入れ煮る。
- ⑨ ⑧にチーズ・⑤を入れ煮る。
- ⑩ 最後に生クリームを加え火を止める。