

下諏訪町保育園給食レシピのご紹介

パンプキングラタン

<材料>

(おとな2人 こども2人分)

かぼちゃ	270g	種取→1cm角のダイスに切る
鶏肉	60g	小さく切る
玉ねぎ	180g	短めの短冊切
にんじん	60g	細めの短冊切
塩	2g	
こしょう	少々	
サラダ油	12g	
バター	6g	} ホワイトルウ を作る
小麦粉	24g	
牛乳	300g	
コンソメ	2g	
溶けるチーズ	90g	

<作り方>

- 1 かぼちゃは種を取り、1cm~1.5cm角程度のさいころに切り、柔らかくなるまで蒸しておく。玉ねぎは短めの短冊に、にんじんも細めの短冊に切る。鶏肉は小さく切る。
- 2 厚手の鍋に牛乳と小麦粉を入れ、火にかける前に粉がダマにならないように泡立て器で混ぜておく。
- 3 2を弱火にかけながら、焦げつかないようにかき混ぜる。少しとろみがついてきたら、バター、塩を入れ、とろみがつくまで加熱する。(加熱しすぎるとブラウンルウになってしまうので、気をつけましょう)
- 4 別鍋に火をかけ、豚肉、玉ねぎ、にんじんを炒め、塩、こしょう、コンソメで味つける。
- 5 炒めた野菜と3のホワイトルウを混ぜあわせてグラタン皿に入れ、上から溶けるチーズをのせて、オーブンで焼き色をつけたらできあがり。