

6月は食育月間 毎月19日は食育の日

野菜 112g
1人分

野菜たっぷりグラタン

(調理時間 20分)



主菜

材料 (2人分)

鶏むね皮つき	60g
ごぼう	80g
れんこん	80g
芽ひじき	4g
ブロッコリー	60g
マカロニ	20g
サラダ油	小さじ1
小麦粉	大さじ1
牛乳	1カップ
コンソメ	4g
こしょう	適宜
とろけるチーズ	20g



栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	303
たんぱく質(g)	16.6
脂質(g)	14.9
カルシウム(mg)	243
鉄(mg)	1.4
食塩(g)	1.5

~ ポイント ~

根菜や緑黄色野菜、海藻を使った食物繊維たっぷりのグラタンです。

よく噛むと、腸の動きも活発になります。

和食で使うことの多い食材をお子さんの大好きなホワイトソースで！

作り方



- 1 鶏肉は一口大、ごぼうはささがき、れんこんは5mm厚さのいちょう切りにする。ひじきは水に浸し、ふっくらと戻ったら水気をきる。ブロッコリーは小房にし茹でる。マカロニは袋の表示通りに茹でる。
- 2 鍋にサラダ油を入れ、鶏肉を炒める。表面が白っぽくなったらひじき、ごぼう、レンコンの順に入れ炒める。
- 3 野菜がしんなりとしてきたら小麦粉を入れ全体に馴染ませる。
- 4 小麦粉が透き通ってきたら牛乳、コンソメを入れ、トロリとなるまで混ぜる。
- 5 4にマカロニ、ブロッコリーを入れたら耐熱容器に移し、とろけるチーズを乗せ、オーブントースターでチーズがとけるまで8分程焼く。

