

11月16日給食メニュー

チキンマカロニグラタン

【材料 4人分】

バター	15g
小麦粉	20g
牛乳	180cc
コンソメ	2.5g
塩	少々
鶏もも肉	120g
玉ねぎ	1個
人参	1/3本
コーン	40g
マカロニ	40g
サラダ油	少々
粉チーズ	適宜
パン粉	適宜



【作り方】

- ① マカロニは茹でておく。玉ねぎ、人参はせん切りにする。
鶏肉は小間切りにする。
- ② フライパンにバター、小麦粉を入れ弱火で炒め、ダマがなくなってきたら少しずつ牛乳を加えのばしていく。そこへコンソメ、塩を入れ味を整える。
- ③ 別の鍋で鶏肉、玉ねぎ、人参を炒め、火が通ったらマカロニ、コーン、②のルウを入れて混ぜる。
- ④ 耐熱容器に③を入れ、粉チーズ、パン粉を上からふりかけ180℃で約10分加熱し、パン粉が茶色く色づいたら完成！