

# 白身魚のグラタン

(主材料)  
白身魚  
(調理時間) 40分  
※焼き時間を含む

(1人分)  
エネルギー 161kcal  
たんぱく質 10.1g

☆ カップで作るグラタンで、パーティーメニューにもおすすめです ☆

《材料・分量》 子ども 6人分 (おとな 約3人分)

白身魚	6切れ (1切れ 40g)	小麦粉・バター	各 30g
塩	1.2g (小さじ 1/5)	牛乳	280g (カップ1・1/3)
こしょう	少々	乾燥パン粉	18g (カップ 1/2 程度)
玉葱	60g (中 1/2 個)	粉チーズ	6g (大さじ 1)
マッシュルーム	30g	耐熱カップ	6個
油	6g (小さじ 2)	乾燥パセリ	お好みで
ほうれん草	24g		



## 【 作り方 】 \* \_\_\_\_\_ 子どもが手伝いできそうなところ

①玉葱の皮をむく。  
白身魚に塩・胡椒まぶす。

②野菜を切る。  
玉葱 1.5 cm 薄切り  
ほうれん草 1 cm切り  
マッシュルーム 薄切り



③鍋に油とバターを入れ、玉葱・マッシュルームの順で炒める。ほうれん草は茹でておく。



④小麦粉を振り入れ、粉っぽさが無くなったら牛乳を少しずつ加え、塩で調味する。※園では別鍋でホワイトソースをつくり、③と合せています。



⑤白身魚を耐熱カップに入れ、④・乾燥パン粉・粉チーズの順にかけ、200℃のオーブンで15分焼く。



## ☆区立保育園の献立例☆

おひる

黒砂糖パン  
白身魚のグラタン  
花野菜サラダ  
白菜とコーンのスープ  
果物・麦茶

おやつ

牛乳  
炊き込みピラフ

