



# 岩見沢かぼちゃのグラタン

～かぼちゃの黄色がきれいなグラタンです～



＜給食で提供されたメニュー＞

バターロールパン

岩見沢かぼちゃのグラタン

フレンチサラダ

牛乳

エネルギー 292 kcal (1人分) 食塩相当量 1.7 g (1人分)

## 材料(4人分)

かぼちゃ(小さめの角切り)	240g(4分の1個)
さつまいも(小さめの角切り)	70g
とり肉(食べやすい大きさ)	60g
ベーコン(食べやすい大きさ)	12g
玉ねぎ(スライス)	中1個(200g)
マッシュルーム水煮(スライス)	25g
マカロニ	25g
油	小さじ1
塩	小さじ1弱
こしょう	少々
白ワイン	小さじ1
バター	20g
小麦粉	大さじ3
牛乳	1カップ(200cc)
水	1/2カップ(100cc)
粉チーズ	小さじ2
パン粉	大さじ1と1/2

## 作り方

- 【1】かぼちゃとさつまいもを蒸す。  
(切ってから電子レンジで約5分加熱してもよい。)
- 【2】フライパンに油を入れ、とり肉、ベーコン、を炒め、火が通ったら玉ねぎ、マッシュルームを加えてさらに炒める。
- 【3】塩、こしょうと白ワインを加える。
- 【4】バターを加え、溶けたら小麦粉を振り入れる。
- 【5】もったりしてきたら牛乳を加えて伸ばしていき、水も加え、とろみが出るまで混ぜながら煮込む。
- 【6】かぼちゃとさつまいもを加えて混ぜ、耐熱皿に盛りつける。
- 【7】粉チーズとパン粉をかけて、オーブンまたはトースターで焦げ目がつくまで焼いたら完成。