



# 駒ヶ根産しめじのグラタン

～しめじが苦手な人でも食べやすいグラタンをフライパン一つで作ります！～



エネルギー 244kcal (1人分) 食塩相当量 1.2g (1人分)



<給食で提供されたメニュー>

- ココアパン
- 駒ヶ根産しめじのグラタン
- フレンチサラダ
- くだもの
- 牛乳

## 材料(4人分)

とり肉(1cm角)	100g
ハム(1cm角)	4枚(40g)
玉ねぎ(1cm角)	中1個(180g)
人参(1cm角)	中1/3本(40g)
しめじ(小房に分ける)	1/3パック(40g)
エリンギ(薄切りにして3等分)	中1個(40g)
じゃがいも(厚いちょう)	中2個(180g)
マッシュルーム水煮(スライス)	20g
油	適量
小麦粉	大さじ1・1/2(13g)
バター	15g
牛乳	180ml
水	90ml
生クリーム	小さじ2(10g)
パン粉	大さじ1(3g)
粉チーズ	大さじ1/2(3g)
パセリ(乾燥)	適量

## 作り方

- 【1】じゃがいもは電子レンジで加熱する。(目安 500W で 2分間。足りない場合は1分ずつ追加してください)
- 【2】フライパンに油を加え、鶏肉、ハム、玉ねぎ、人参を炒める。
- 【3】しめじ、エリンギを加えて炒め、じゃがいも、マッシュルームを加えてさらに炒める。
- 【4】バターを加え、溶けたら小麦粉を振り入れて混ぜる。
- 【5】もったりしてきたら少しずつ牛乳を加えて伸ばしていき、水、生クリームも加えてとろみが出るまで混ぜながら煮込む。
- 【6】耐熱皿に盛り付け、パン粉、粉チーズ、パセリを振りかける。
- 【7】オーブントースターで焼き目がつくまで焼いて完成。