給食レシピ

ポテトとほうれんそうのグラタン

食品名	1人分（g）	切り方・下処理
とりにく	10	
じゃがいも	50	サイコロ
ほうれんそう	15	ゆでて2㎝
たまねぎ	30	スライス
マッシュルーム	5	スライス
油	0.5	
バター	1	
塩	0.6	
こしょう	少々	
牛乳	60	
上新粉	7	
チーズ	10	
アルミカップ		

調理方法

① じゃがいもはさっとゆでておく。
② とりにく・たまねぎを油・バターで炒め、マッシュルームを加える。
③ 上新粉を牛乳でよく溶かしてから加え、かき混ぜながら煮る。
④ とろみがついてきたら、ほうれんそう・じゃがいもを加え、塩・こしょうで味つけする。
⑤ 程よい硬さになったら、カップに入れ、チーズをかけて焼く。

☆ルーを作る手間がないので簡単です。

※調味料は、ご家庭で調節してください。