



グラタン

材料(大人2人+子ども2人)

子ども1人分あたり 110kcal

じゃが芋	120g
ブロッコリー	30g
ウィンナー	20g
マッシュルーム(水煮缶)	10g
牛乳	240cc
有塩バター	24g
小麦粉	18g
コンソメ	3g
食塩	少々
こしょう	少々
シュレッドチーズ	24g



作り方

1. 材料は食べやすい大きさに切る。
2. じゃが芋、ブロッコリーは茹でておく。ウィンナーもさっと茹でて火を通す。
3. フライパンにバターを入れ、玉ねぎを炒める。
4. 玉ねぎがしんなりしたら、小麦粉を振り入れる。
5. 小麦粉がなじんだら牛乳を少しずつ加え、ダマにならないようかき混ぜる。
6. とろみがついたらコンソメを加え、じゃがいも、ウィンナー、マッシュルームも加える。
7. 食塩とこしょうで味を整える。
8. 耐熱皿に入れ、ブロッコリーも加える。
9. チーズをかけて、オーブンかトースターで焼き色がつくまで焼く。

ポイント

★牛乳は少しずつ加えてダマにならないよう、よくかき混ぜましょう。

食物アレルギーのお子さん

ウィンナーには、卵や乳成分が含まれていることがあります。パッケージに記載されている表示を確認しましょう。

コンソメには乳成分が含まれていることがあります。パッケージに記載されている表示を確認しましょう。

◇小麦アレルギー
小麦粉の代わりに米粉にしましょう。

配慮食のお子さん

ウィンナーは皮なしウィンナーに代えましょう。シュレッドチーズは冷めると固まって食べにくくなります。粉チーズを代用しましょう。

栄養士コメント

お子さんが好きな具を加えてあげるとよいですね。緑の野菜が入っていると警戒されがちです。ブロッコリーは混ぜずに添え、除きやすいとよいでしょう。