



# 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。