

うめグラタン		
料 理 名		
材 料 名	数量 (4人分)	作 り 方
バター	3 0 g	① ホワイトソースを作る。 バターをフライパンで溶かし、小麦粉を加えて混ぜ、練る。なめらかになったら牛乳を少しずつ加え、練りながら火を入れる。塩こしょうは適宜加える。 ② 具を炒める。 オリーブオイルでスライスした玉ねぎを炒める。一口大の大きさに切った鶏肉を加え、玉ねぎがやわらかくなってきたら塩こしょうを加え、ブロッコリー・きゅうりなどの野菜、きのこの順に加え、火を通す。 さらにたたいた梅干しを入れ混ぜ、火を止める。 ③ マカロニを茹で、グラタン皿にマカロニ、具、ホワイトソースの順にかけ、最後にチーズをかけ、オーブン／トースターで焼く。 （梅が好きな人は梅干しをのせて焼いてもよい。） ④ お好みでパセリ、こしょうなどをふりかけて完成。
小麦粉	3 0 g	
○牛乳	4 0 0 cc	
○鶏もも肉	1 枚	
○玉ねぎ	1 ～ 2 個	
しめじなどのきのこ	1 房	
○ブロッコリー、きゅうりなど	適量	
○梅干し	叩いて潰した状態で3 0 g	
ピザ用チーズ	適量	
マカロニ	2 5 0 g	
オリーブオイル	適量	
塩	適量	
こしょう	適量	
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について>

○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量 (エネルギー625kcal たんぱく質27.0g)