

< 給食レシピカード >



主食 **主菜**
副菜 汁物
デザート

献立名: キャベツのグラタン (165kcal)



材料 (4人分)

キャベツ	…250g
にんじん	…40g
ブロッコリー	…70g
マッシュルーム	…40g
むきえび	…60g
バター	…20g
小麦粉	…20g
A 牛乳	…180cc
水	…20g
塩・こしょう	…少々
コンソメ	…2.5g
ピザチーズ	…60g
耐熱カップ	…4枚

作り方

- 1 キャベツは色紙切り、にんじんは銀杏切り、ブロッコリーは小房に分ける。マッシュルームは食べやすい大きさに切る。
- 2 野菜は蒸す。えびも蒸すか、ゆでる。
- 3 バターをフライパンに溶かし、小麦粉を少しずつ振り入れて炒める。
- 4 3を弱火で炒めながら牛乳と塩・こしょう・コンソメを入れてベシャメルソースを作る。
- 5 かたくなってきたら分量の水を足す。
- 6 野菜、えび、ベシャメルソースを合わせ耐熱カップに分ける。
- 7 ピザチーズをのせ180度のオーブンで5～10分 程度おいしそうな焦げ色がつくまで焼く。