



## ポテトグラタン



### <材料> 給食サイズ4人分

|       |      |      |                |
|-------|------|------|----------------|
| じゃがいも | 130g | 塩    | 1.2g           |
| 玉ねぎ   | 80g  | こしょう | 少々             |
| とり肉   | 40g  | バター  | 16g            |
| コーン   | 20g  | 小麦粉  | 16g (大さじ2弱)    |
| ピザチーズ | 35g  | 牛乳   | 160g (3/4カップ強) |
|       |      | サラダ油 | 2g (小さじ1/2)    |

### <作り方>

- ① ジャがいもは皮をむき、1.5cm角のサイコロ状、玉ねぎは皮をむき、粗いみじん切りにする。  
とり肉はじゃがいもより少し小さいくらいのサイズに切る。
- ② なべで湯をわかし、じゃがいもにつまようじがささるくらいまでゆで、ザルで水気を切る。
- ③ フライパン1にバターと小麦粉を入れ、バターが溶けて、粉っぽさがなくなるまでヘラで混ぜながら弱火で加熱しルウを作る。ルウができたら牛乳を少しずつ入れ、ある程度とろみがつくまで、へらなどでゆっくりかき混ぜ、ホワイトソースを作る。
- ④ フライパン2にサラダ油をひき、とり肉をいためる。  
肉の色が変わり、中まで火が通ったら、玉ねぎ、コーン、塩こしょうの順に入れ、玉ねぎの色がとう明になるまでいためる。
- ⑤ フライパン1に②と④を入れて、混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤をカップに入れ、ピザチーズをかけて、オーブンかトースターでこげ目がつくまで焼く。

- ※ とり肉の代わりに、ベーコンやツナなどを入れてもおいしいです。
- ※ 使うカップや容器によって量を調節しましょう。
- ※ ジャがいもをザルに移すときや、グラタンを焼いたあとは、とても熱いので、やけどをしないように注意しましょう。
- ※ 作り方③で牛乳を入れてからは、ふっとうさせないことがポイントです。
- ※ ジャがいもの代わりに、マカロニやほたて、えびなどを使ってもおいしいです。