

# 給食レシピ

## 米粉のかぼちゃグラタン

分量 おとな2人  
子ども2人

作りやすい分量で  
表示してあります。



picta.jp - 8728331

かぼちゃ	200 g (1/5 個)	米粉 (上新粉)	大さじ2
玉ねぎ	100 g (1/2 個)	牛乳(豆乳でもよい)	140g
にんじん	25 g (2cm 位)	塩	少々
しめじ	25 g (1/4 株)	粉チーズ	15 g
鶏もも肉小間切	150 g		
酒	小さじ1		
サラダ油	小さじ2		
水	100 cc		

### 《作り方》

- ① 米粉 (上新粉) は、牛乳の一部(70g くらい)を合わせて溶いておく。
- ② 鶏肉は酒で下味をつけておく。
- ③ かぼちゃは皮付で1 cm弱の厚さのいちょう切りにしておく。  
その他の食材は食べやすい大きさに切っておく。
- ④ 油を熱し、肉と野菜を炒めて水と残りの牛乳を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ ④の中に①を混ぜ合わせながら少しずつ加え、塩で味を整える。
- ⑥ 耐熱容器に入れチーズをふり、オーブンで焼き色がつくまで焼く。(200度・10分目安)

### ~ポイント~

- 小麦粉やバターを使わなくても米粉 (上新粉) で簡単にとろみをつけられます。
- チーズは、グラタンの上に振りかける分量を取り除いた量をグラタンの中に入れるとコクがでます。
- かぼちゃの代わりに、じゃが芋やマカロニにしてもおいしくできます。

### かぼちゃの豆知識



かぼちゃの収穫は7月~9月の夏から初秋に行われますが、かぼちゃは収穫したてより2,3か月寝かせた方が甘みが増しておいしくなります。

かぼちゃには、ベータカロチンという栄養素が豊富で**疲労回復**や**免疫力**を強くする効果があります。

