

給食レシピ

米粉のかぼちゃグラタン

分量 おとな 2人
こども 2人

作りやすい分量で
表示してあります。



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



《作り方》

- ① 米粉(上新粉)は、牛乳の一部(70gくらい)を合わせ30分吸水させる。
- ② 鶏肉は酒で下味をつける。
- ③ かぼちゃは皮付で1cm弱の厚さのいちよう切りにする。
その他の食材は食べやすい大きさに切る。
- ④ 油を熱し、肉と野菜を炒めて水を加え、野菜が柔らかくなったら残りの牛乳を加え、ひとにたちさせる。
- 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。米粉は吸水させてから使用します。
- チーズは、グラタンの上に振りかける分量の一部をグラタンの中に入れてとコクがでます。
- 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、ベータカロチンが豊富で、疲労回復や免疫力を強くする効果があります。