

かぼちゃのグラタン			(幼児1人分の分量) *大人は2倍にしてください
材 料	分 量	備 考	作 り 方
かぼちゃ	40 g		<p>かぼちゃは一口大に切り、茹でるか蒸す。鶏肉は食べやすい大きさ、玉ねぎは食べやすい長さの薄切りにする。フライパンに油を熱し、鶏肉を炒める。肉に火が通ったら玉ねぎ加えて塩、こしょうで調味する。</p> <p>別の鍋にバターを溶かし、小麦粉を加えて焦げないように炒め、ルーを作る、ここに牛乳を加えて滑らかに溶かす。</p> <p>に と少量のぬるま湯で溶いたスキムミルクを加えて、のかぼちゃを加え、少々煮込む。</p> <p>アルミカップに を入れ、粉チーズとパン粉をかけ、オーブンで表面に焼き色がつくまで焼く。</p>
鶏もも皮なし	18 g		
玉ねぎ	20 g	一口大	
サラダ油	適宜	炒め油	
塩	少々		
こしょう	少々		
バター	4 g	ホワイトソース	
小麦粉	5 g	"	
牛乳	50 g	"	
スキムミルク	5 g		
水	2.5 g	スキムミルクを 溶く	
グリーンピース	1g		
粉チーズ	1 g		
パン粉	1 g		
アルミカップ	1個		
			エネルギー 165kcal たんぱく質 8.8 g 脂質 7.2 g カルシウム 136mg 鉄 0.5mg 食塩相当量 0.3 g

