

チキンマカロニグラタン			(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
マカロニ	10g		<p>マカロニは茹でておく。鶏肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎは食べやすい長さの薄切りにする。鶏肉は炒め肉に火が通ったら玉ねぎを加え、ブイヨン、こしょうで調味する。フライパンで熱したバターに小麦粉と牛乳を少しずつ入れて加熱し、ホワイトソースを作る。にスキムミルクを加え混ぜ、マカロニと炒めた野菜を加え、混ぜ合わせる。アルミカップに、 を入れ、パン粉と粉チーズをかけ、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	25g		
塩	0.1g		
玉ねぎ	15g		
サラダ油	0.5g	炒め油	
ブイヨン	0.3g	具炒め用	
こしょう	0.01g	具炒め用	
バター	4g	ホワイトソース	
小麦粉	5g		
牛乳	50g		
スキムミルク	5g		
水(ミルクを溶く)	2.5g	スキムミルク溶く用	
粉チーズ	1g		
パン粉	1g		
			エネルギー 175kcal たんぱく質 10.6g 脂質 7.6g カルシウム 131mg 鉄 0.4mg 食塩相当量 0.6g

