チキンマカロニグラタン			幼児1人、大人2人分の分量（栄養価は幼児1人あたり）
材料	分量	備考	作り方
マカロニ	50ｇ		①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。 ②鶏肉を炒め、肉に火が通ったら玉ねぎを加えて塩、ブイヨン、 こしょうで調味する。 ③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。 ④③に水で溶いたスキムミルクを加え混ぜ、マカロニと②を加え、 混ぜ合わせる。 ⑤アルミカップに、④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。
鶏もも皮なし	120ｇ		
玉ねぎ	小1/2個（約75g）		
サラダ油	小さじ1/2	炒め油	
塩	少々		
ブイヨン	小さじ1/2		
こしょう	少々		
バター	20ｇ	ホワイトソース	
小麦粉	大さじ3	〃	
牛乳	250ml	〃	
スキムミルク	大さじ4		
水(ミルクを溶く)	大さじ1	スキムミルク溶く用	
粉チーズ	大さじ1		
パン粉	大さじ2		
			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