

材料		6人分
材 料 名	分量(g)	
米粉 (調理用)	70	g
牛乳	500	cc
コンソメ	6	g
(季節の野菜)		
じゃがいも	240	g
ブロッコリー	100	g
しめじ	100	g
玉ねぎ	100	g
シュルダールベーコン	100	g
サラダ油	小さじ1	(4g)
塩	小さじ1/2	(3g)
こしょう 白	少々	
とろけるチーズ	100	g

**料理の特徴**

米粉にはグルテンができません、水分の吸収性に優れているので、ダマにならず手軽にホワイトソースが作れます。満腹感のある、あっさりしたヘルシーなグラタンができます。

# ヘルシーグラタン



## 作り方

- ①牛乳に米粉とコンソメを入れ、泡だて器で混ぜる。
- ②①を火にかけて、とろみが出るまでしっかり混ぜ、ホワイトソースを作る。
- ③ベーコンを弱火で炒め、野菜を入れ、火が通るよう順に炒める。
- ④③に②を加え、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤チーズをのせ、230℃に予熱したオーブンで焦げ目がつくまで焼く。



## 調理のポイント

- ☆ホワイトソースを作る際、とろみがついてもすぐに火を止めず、少し火を入れます。
- ☆にんじん、さやいんげん、プチヴェール、なす、ズッキーニ等、季節の野菜でお試し下さい。

## 学校給食向け材料

食 品 名	g / 1人	切り方等
シュルダールベーコン	6	せん切り
じゃがいも	30	小さめいちょう切り
たまねぎ	15	せん切り
しめじ	5	ほぐす
ブロッコリー	5	小房にわける
サラダ油	0.5	
牛乳	50	
米粉 (調理用)	7	
乾燥コンソメ	0.1	
食塩	0.1	
こしょう 白	0.01	
水	10	
ミックスチーズ	20	
(出来上がり目安)	100	g

## 大量調理時の作り方と調理のポイント

- ①ブロッコリーは下ゆでしておく。
- ②釜にサラダ油とシュルダールベーコンを入れ、炒める。
- ③たまねぎ、にんじん、じゃがいもの順に加えてよく炒める。
- ④予定の水を加え煮る。
- ⑤沸騰したらしめじを加えて煮る。
- ⑥牛乳の半量を釜に入れる。残った牛乳に米粉を入れて泡立て器でよく混ぜ、釜に入れる。
- ⑦味を整えながら、丁寧にかき混ぜる。
- ⑧ブロッコリーを入れる。
- ⑨アルミコンテナに配食しチーズをのせて200度のオーブンで約8～10分焼く。

## ポイント

- ・米粉の量が多いので牛乳とよく混ぜます。
- ・とろみが強いのでかき混ぜるときに注意します。
- ・牛乳と米粉を混ぜて別釜でホワイトソースを作り、炒め煮した材料を加えてもよい。