



鶏肉とさつまいものグラタン



材料（子ども2人分 大人2人分）

鶏肉	240g	(1P)
さつまいも	70g	(小1本)
玉ねぎ	70g	(1/2ケ)
バター	10g	
小麦粉	10g	
塩	1.2g	
こしょう	少々	
コンソメ	0.6g	
牛乳	120cc	
ピザ用チーズ	30g	

<作り方>

- ① 鍋にバターを入れ火にかけ、バターが溶けたら小麦粉、塩、こしょう、コンソメを加えて弱火で炒める。
- ② ①へ牛乳を少しずつ加え、ホワイトルウを作る。
- ③ フライパンで玉ねぎ、鶏肉、さつまいもを炒めて、②を入れて混ぜる。
- ④ 天板に③を流し入れ、チーズをかけオーブンで焼く。(170℃15分)

グラタンには成長期の子どもにとって必要な栄養を含む乳製品がたっぷり入っています。



ブロッコリー、ほうれん草、魚が苦手な子どもでも、大好きなグラタンに入れることで抵抗なく食べられます。