

# パンプキングラタン

出雲市立多伎学校給食センター

ホクホクの甘いかぼちゃと、ホワイトルウで作る子供たちに大人気の料理です。



## 一人当たりの栄養価

エネルギー	138 kcal
たんぱく質	4.6 g
脂質	7.9 g
カルシウム	81 mg
鉄	0.1 mg
ビタミンA	79 µg RE
ビタミンB1	0.09 mg
ビタミンB2	0.09 mg
ビタミンC	6 mg
食物繊維	1.1 g
食塩	0.6 g
マグネシウム	15 mg
亜鉛	0.5 mg

## 材料 (1人分)

## 下ごしらえ

- かぼちゃ・・・20g・・・1cmの厚さの小口切り、蒸す
- ベーコン・・・8g・・・1cm幅に切る
- たまねぎ・・・20g・・・小口切り
- マカロニ・・・3g・・・ゆでる
- 有塩バター・・・2g
- 米粉・・・3g・・・牛乳で溶いておく
- 牛乳・・・35g
- 食塩・・・0.1g
- こしょう・・・0.04g
- コンソメ・・・0.3g
- チーズ・・・8g

## 料理の工夫のポイント・PR等

米粉を使い簡単にできる手作りグラタンです。野菜が苦手な子もグラタンにすると大喜びで食べてくれます。

## 作り方

所要時間 40分

- 1 熱した鍋にバターを入れ、ベーコンとたまねぎを炒める。
- 2 炒めたら、調味料、牛乳で溶いた米粉、かぼちゃを加え、とろみが出るまで弱火で煮て、とろみが出たらマカロニ、チーズを加える。アルミカップに入れてオーブンで焼く。(200℃ 8~10分位)

## 学校給食献立例



- ・パン・牛乳・パンプキングラタン
- ・フルーツのヨーグルトあえ
- ・ワンタンスープ