おいしい学校給食 ~人気メニューのご紹介~

かぼちゃのグラタン

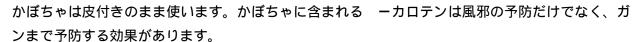
材料(4人分)

ベーコン	8 0 g
かぼちゃ	200g
たまねぎ	1 ታ
小麦粉	大さじ3
バター	3 0 g
牛乳	600cc

生クリーム	50сс
白ワイン	大さじ1
コンソメ	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ピザ用チーズ	5 0 g

作り方

- 1. 材料を切る
 - ・ベーコン......1 c m幅に切る ・たまねぎ......さいのめ切り
 - ・かぼちゃ......さいのめ切り レンジで柔らかくしておく
- 2. フライパンにバターを入れてベーコンを炒める。
- 3. たまねぎを炒め、こしょう、コンソメを加える。
- 4. 弱火にし、小麦粉を加えしっかり炒める。
- 5. 牛乳を少しずつ加えルウを作る。
- 6. 白ワイン、生クリーム、かぼちゃを加え軽く混ぜ合わせる。
- 7. 味をみて塩を加える。
- 8. グラタン皿にバターをぬり、ルウを加えチーズをのせてオーブントースターで焼く。 チーズに焦げ目がつけば出来上がり。



野菜が少なくなって、栄養の偏る冬至にかぼちゃを食べる習慣があります。昔の人はかぼちゃが健 康食品であることを知っていたのでしょうね。

その他に細胞の老化を防ぐビタミンEも多く含まれています。

