



ジオ給食レシピ

『 さといものみそグラタン 』



【材料（4人分）】

- さといも…中4個
- マカロニ…16g
- バター…6g
- 鶏もも肉…32g
- 玉ねぎ…中1/2個
- コンソメ…0.8g★
- みそ…小さじ1と1/2★
- こしょう…0.08g★
- 米粉…大さじ1弱
- 牛乳…80g
- パン粉…小さじ4
- ピザ用チーズ…32g
- 乾燥パセリ…適量

【作り方】

- ① さといもは1.5cm角に切り、茹でる。 マカロニも茹でる。
- ② フライパンを熱し、バターで鶏肉と玉ねぎを炒め、★の調味料で味をつける。
- ③ 米粉を牛乳で溶き、弱火にして②に加え、とろみがつくまで混ぜる。火を止めて①を加え、混ぜ合わせる。
- ④ ③をアルミカップに入れ、パン粉・チーズ・パセリの順にのせる。
- ⑤ 200℃のオーブン（またはオーブントースター）で10分焼く。

【栄養価（1人当たり）】

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
125kcal	5.7g	6.1g	0.5g



【ひとくちメモ】

里芋は、市内各地で栽培され、ジオ給食でもおなじみの食材です。
米粉を使ったホワイトソースと里芋のとろみがよくなじみ口当たりのよいグラタンです。

