



令和5年12月28日発行

寒い冬はあったかメニュー

寒くなってきたこれからの季節、鍋もいいですが熱々のグラタンはいかがですか？フツフツと煮立ったグラタンをオープンから取り出し、香ばしい香りをかいで、家族みんなで一緒にフーフーしながらいただく…心も身体を温まり、幸せな気持ちになりますね。

「グラタン」はフランス料理で「オープンなどで料理の表面に焦げ目をつける調理法」のことを指します。グラタンの主となるホワイトソース（ベシャメルソース）をご飯にかけて焦げ目をつけた料理は「ドリア」と呼ばれ、日本生まれなんですよ。

子どもたちはグラタンが大好き！れんりでも人気メニューのひとつです。先月、給食でグラタンを食べた子が家に帰って「うちでもグラタン つくって」とせがんだそうです。ホワイトソースを家で作るのは、大変（汗）と思ってしまうよね。そこで、今回は手間をあまりかけず簡単にできる「具入りホワイトソースグラタン」の作り方を紹介します。具入りホワイトソースが出来上がったら、さらに加える具材（マカロニ、ごはん、じゃがいもや緑黄色野菜やきのこ類等）をお子さんと相談して決めて一緒に調理して食べてみてはいかがでしょうか？「フーフー、美味しいね」更に心も身体も温まりますね。

出汁の取り方と人気メニューのレシピ紹介

《簡単ホワイトソース（ベシャメルソース）具入りタイプ》（4人分）



〈材料〉	鶏もも肉	200g
	玉ねぎ	200g（中1個）
	バター	40g
	小麦粉	大6
	牛乳	800g
	コンソメの素	2個
	塩・コショウ	少々
	サラダ油	小1
	※鶏肉の代わりにエビなどのシーフードにしても美味しいですよ	

〈作り方〉

- ① 鶏肉は小さめのひと口大に、玉ねぎは薄く切る
- ② フライパンに油を入れて鶏肉を炒め、塩・コショウで下味をつける。更にバターと玉ねぎを加え、玉ねぎがしんなりするまで炒め、火を止める
- ③ ②に小麦粉を振り入れ、粉っぽさが無くなるまでよく混ぜる
- ④ ③に牛乳とコンソメの素を入れ、木ベラでよく馴染ませ、火をつけて弱火でゆっくり混ぜながらトロミがつくまで煮込む
- ⑤ 塩・コショウで味を整える

《ブロッコリー入りマカロニグラタン》（4人分）

〈材料〉	具入りホワイトソース	4人分
	ブロッコリー	200g
	マカロニ	80g
	ピザ用チーズ	100g



〈作り方〉

- ① ブロッコリーは小さめの1房に分けボイルしておく
 - ② マカロニを茹でてザルに上げておく
 - ③ 耐久性の容器にマカロニとブロッコリーを入れ、その上にホワイトソースをたっぷりかけて、ピザ用チーズをのせ250℃に熱したオーブンで10分ほど焼く
- きれいな焼き色がついたら、出来上がり！
※オープンに入れる前にグラタンが冷めているようなら、レンジで温めてから焼くと、早くできます。

《ほうれん草入りドリア》（4人分）

〈材料〉	具入りホワイトソース	4人分
	ごはん	600g
	生マッシュルーム	1パック
	（水煮マッシュルーム）	1缶
	ピザ用チーズ	100g
	サラダ油	小1

〈作り方〉

- ① ほうれん草は2cm位にカットして茹でて流水にさらして絞る
 - ② マッシュルームはスライスして油でソテーする
 - ③ ①と②を具入りホワイトソースの中に入れる
- 耐久性の容器にご飯を入れ、その上にソースをたっぷりかけてピザ用チーズをのせ、250℃に熱したオーブンで10分ほど焼く
きれいな焼き色がついたら、出来上がり！

