

つくってみませんか？

安中生まれ「上州ねぎ」を使ったメニュー

<上州ねぎのグラタン>

材料(4人分)

上州ねぎ(5mm輪切り)	…	180g
鶏もも皮なし(小間切れ)	…	60g
マカロニ	…	60g
バター	…	10g
コンソメ(顆粒)	…	小さじ1
小麦粉	…	大さじ1
牛乳	…	2カップ
塩	…	少々
こしょう	…	少々
とろけるチーズ	…	40g

※給食では、バターを豆乳バター、牛乳を豆乳にかえて実施しました



作り方

- ① マカロニはゆでて水をきる。
- ② バターで鶏肉とねぎを炒め、しんなりしたら小麦粉を加えてまぜる。
- ③ 粉っぽさがなくなったら牛乳を加えてまぜる。フツフツしたら、コンソメ、塩、こしょうで味をととのえる。
- ④ マカロニを加えてまぜ、耐熱皿に入れてチーズをのせて焼く。

