



みつめよう!! 子どもと食事



2024年3月号

日に日に厳しい寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになりましたね。
あっという間に1年が過ぎ、春に比べて食事の量がどんどん増え、みんなの体も心も
とても大きく成長しました。

2023年度すみれ組の人気No.1メニューは『マカロニグラタン』でした。
レシピを紹介するので、是非お家で作ってみて下さいね!



マカロニグラタン

【材料】(4人分)

ベーコン	130g	バター	30g
にんにく	適量	小麦粉	50g
人参	80g	牛乳	300cc
玉ねぎ	250g	塩	2g
パセリ	適量	こしょう	適量
マッシュルーム(スライス)	20g	コンソメ	3g
マカロニ	100g	油	適量
ミックスチーズ	100g		

【作り方】

- ① マカロニをゆでる。
- ② 鍋に油をひき、にんにく、人参、ベーコン、玉ねぎ、マッシュルームの順番に炒め、塩こしょうする。
- ③ 火が通ったらバターを入れて溶かし、小麦粉を入れ焦げないようによく炒める。
- ④ 牛乳を少しずつ入れて混ぜコンソメで味を整える。
- ⑤ 茹でたマカロニを耐熱皿に入れ④をかける。ミックスチーズ、パセリをのせてオーブンもしくは、オーブントースターで焼く。

