

～＊～おからグラタン～＊～

<材料 4人分>

おから……………60g

マカロニ……………20g

鶏もも肉(こま切れ)…40g

玉ねぎ……………160g

冷凍コーン……………40g(缶詰でもよい)

油……………適量

マヨネーズ……………20g

牛乳……………160ml

コンソメ(顆粒)…小さじ 2/3

塩、こしょう……………少々

パセリ……………少々

とろけるチーズ……………20g

グラタン皿(給食では10cm角で高さ2.5cmのものを使っています。)

<作り方>

- ① 玉ねぎは、うすいスライスに切る。
- ② マカロニはゆでておく。
- ③ フライパンに油をひいて、鶏肉を炒める。
- ④ 次に玉ねぎ、コンソメ、塩、コショウを入れてよく炒める。
- ⑤ 次にコーンを炒め、おからを入れて炒める。
- ⑥ ⑤にマヨネーズを入れ、あたためた牛乳を入れて、マカロニを入れよく混ぜる。
- ⑦ グラタン皿に⑥を入れて、とろけるチーズを入れ、オーブンかトースターで焼く。

オーブンなら200℃で10分程度焼いて、焼き色を見てください。

※このメニューは初めて登場しました。ホワイトルウを作らず、簡単にグラタンができます。

⑥の段階では、シャバシャバな状態ですが、時間がたてばおからが水分を吸ってくれます。

