

かぼちゃの米粉グラタン



東御市立田中小学校

給食を食べることを通して、東御市で作られている物はおいしいと感じてもらい、自分たちが住んでいるふる里をより好きになってもらいたいと願って、地場産物を取り入れています。

給食でもっと使いたいと思っている野菜のひとつにかぼちゃがあります。しかし、かぼちゃは処理に手間がかかります。

また、グラタンは人気メニューのひとつですが、小麦粉をバターで炒めてルーを作るなど、手間がかかりますが、米粉を使うことによって、ルーを作る作業が省略でき、本校でもかぼちゃのグラタンを作ることができました。

また、バターの使用量を減らせるので、カロリーも抑えることができ、一石二鳥のメニューです。

所要時間 40分

材料（1人分）

米粉・・・3g かぼちゃ・・・60g バター・・・1g
ベーコン・・・6g 玉葱・・・15g しめじ・・・5g 塩・・・0.2g
こしょう・・・0.02g 牛乳・・・30g パン粉・・・0.6g
とろけるチーズ・・・8g 紙カップ・・・1枚

作り方

- ①かぼちゃは角切りにして、蒸しておきます。
- ②ベーコンは短冊切り、玉葱はくし切り、しめじは小房に分けておきます
- ③牛乳と米粉を混ぜ合わせておきます。
- ④バターでベーコンを炒め、玉葱、しめじを加えます。
- ⑤③を加えてとろみがつくまで煮て、味をととのえます。
- ⑥紙カップにかぼちゃを入れ、上から⑤をいれ、とろけるチーズとパン粉をのせて、200度15分くらい焼きます。