


3組8班		献立名		秋グラタントマト味	
材料(★旬の材料)		分量(4人分)		完成図	
鰯(あじ)	★	4匹		<加熱法> 茹でる 炒める 煮る 蒸す 焼く 揚げる	
トマト(大)		3つ			
ほうれん草	★	1/2たば			
玉ねぎ	★	1つ			
スライスチーズ		8枚			
マカロニ		160g	①アジを三枚に下ろす。 ②玉ねぎは薄切り、ほうれん草、ベーコンは食べやすい大きさに(同時進行でマカロニ、ほうれん草を茹でる) ③骨をとってアジを焼く。 ④野菜を炒める、小麦粉をいれてさらに焦げないようにいためる。 ⑤ホワイトソースを作る。 ⑥マカロニを入れる。 ⑦トマト、チーズを並べて焼く(200度の予熱で温めたオーブンで10分~15分) ★~ホワイトソース~ 1、炒めた野菜が入っているフライパンに牛乳を数回に分けて少しずつ入れる。 2、コンソメを入れる(しっかり溶かす) 3、味が薄いようなら、塩を加える。		
牛乳		800mL			
ベーコン		4枚			
バター		30g			
塩		適量			
こしょう		少々			
コンソメ		小さじ2			
小麦粉		大さじ6			
献立のおすすめポイント				幼児期 成長期 成人期 高齢期	
あじとグラタンが結構合う。 塩が美味しい。彩りがいい。とろとろで美味しい。 野菜もたくさんとれます。					