

MA-1 と ホワイトソルガム粉を使ったグラタンです。

《グラタン》

材 料	(乳児)	(幼児)
ほたて貝	10g	10g
豚肉	5	7
じゃが芋	20	25
玉ねぎ	15	20
人参	5	7
だし汁	40	50
MA-1	3	4
油(なたね油)	3	4
ホワイトソルガム	3	4
豆乳	40	50
塩	0.4	0.6
醤油	少々	少々



※ほたて貝、豚肉が合わない場合は、合うものを使う。
 ※豆乳の合わないこどもは、だし汁を使う。
 ※除去しているもの
 小麦粉、バター、牛乳
 コンソメスープの素(小麦・乳・牛肉・大豆使用)

作り方

- ① ほたて貝は4等分に切る。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ③じゃが芋は皮をむき乱切りに切る。(水につける)蒸しておく。
- ④ 玉ねぎは皮をむき縦半分に切り、更に横半分に切り、くし型に切る。
- ⑤ 人参は皮をむき乱切りに切る。だし汁で煮ておく。(MA-1をだし汁で溶いておく)
- ⑥ フライパンを熱し油を引き、豚肉、玉ねぎを炒め、塩を少々加え更に炒める。
- ⑦ ⑤の中へ①、③、⑥、調味料を加え混ぜ合わせる。
- ⑧ 「ルウ」を作って、⑦の中へ加え混ぜ合わせる。
- ⑨ 集団給食の場合は⑧をバットに入れ、オーブン180℃、15分ぐらい少し焦げめをつけて焼く。

「ルウ」の作り方

フライパンまたは鍋を熱し、油を注ぎ熱し、ホワイトソルガムを少しずつ加えながらゆっくりい
 る。なめらかになったところで、その中へ豆乳、(だし汁)を人肌に温め、少しずつ加えながら
 ルウを作っていく。