

おうちでお料理してみよう！

令和6年12月
船橋市立若松小学校
栄養教諭 斎藤 光

「この料理の作り方を教えて！」の声にお応えして、レシピを紹介します。

じゃがいものグラタン

材料（4人分）

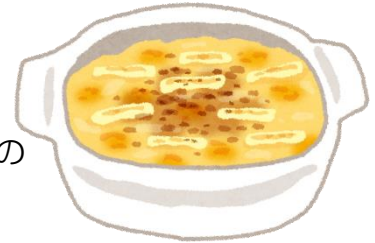
じゃがいも	……	中3個
玉ねぎ	……	中1/2個
ハム	……	2枚
サラダ油	……	大さじ1
バター	……	10g
牛乳	……	300ml
チキンブイヨン	……	適量
塩	……	適量
こしょう	……	少々
ナツメグ	……	少々
米粉	……	大さじ1
水	……	大さじ1
チーズ	……	適量

下ごしらえ

- ・じゃがいもは8mm厚さの
いちょう切り
- ・玉ねぎは薄切り
- ・ハムは細切り

作り方

- ① じゃがいもを蒸す。
- ② 鍋にサラダ油、バターを入れて玉ねぎを炒める。
軽く塩をふる。
- ③ ハム、牛乳、じゃがいもを加える。
チキンブイヨン、塩、こしょう、ナツメグで味をととのえる。
- ④ 水でといた米粉を加えて、とろみをつける。
- ⑤ 器に入れて、チーズをかけてオーブンで焼く。



かぼちゃのスープ

材料（4人分）

たまねぎ	……	中1個
ベーコン	……	20g
かぼちゃ	……	120g
サラダ油	……	大さじ1/2
バター	……	20g
ローリエ	……	1枚
水	……	200ml
牛乳	……	400ml
チキンブイヨン	……	適量
塩	……	適量
こしょう	……	少々
オートミール	……	20g

下ごしらえ

- ・玉ねぎは薄切り
- ・ベーコンは細切り
- ・かぼちゃは8mm厚さのいちょう切り

作り方

- ① 鍋にサラダ油、バター、ローリエを入れて玉ねぎを炒める。軽く塩をふる。
- ② ベーコンを加えて炒める。
- ③ 水を加える。沸騰したら、かぼちゃを加える。
- ④ 牛乳を加え、チキンブイヨン、塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑤ 仕上げにオートミールを加える。

