

(様式)

市町村名

川崎市

献立名

かぼちゃのグラタン



料理の特徴(子どもに好評、〇〇が多く含まれる、地場野菜を使用等)、
ひとことアドバイス、料理の組み合わせ例

神奈川県産のかぼちゃを使用して、6～9月頃に実施します。

(献立例)
黒食パン
牛乳
かぼちゃのグラタン
コーンソテー

栄養価

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
油	0.5	5		0.5										
とり肉(皮なしもも・むね)	20	22	4.1	0.5	1	5	0.1	0.3	3	0.02	0.03	1		
たまねぎ	30	11	0.3		6	3	0.1	0.1		0.01		2	0.5	
にんじん	10	4	0.1		3	1			68				0.3	
かぼちゃ	40	36	0.8	0.1	6	10	0.2	0.1	132	0.03	0.04	17	1.4	
塩	0.7													0.7
こしょう	0.03													
チーズ	6	20	1.4	1.6	38	1		0.2	16		0.02			0.2
油	3.5	32		3.5										
小麦粉	3.5	13	0.3	0.1	1								0.1	
牛乳	50cc	35	1.7	2	57	5		0.2	20	0.02	0.08	1		
塩	0.2													0.2
マカロニ	10	38	1.3	0.2	2	6	0.1	0.2		0.02	0.01		0.3	
ゆで塩														
粉チーズ	3.5	12	1	0.9	23	1		0.2	9		0.01			0.1
パン粉	0.7	3	0.1											
合計		231	11.1	9.4	137	32	0.5	1.3	248	0.1	0.19	21	2.6	1.2

作り方

1. とり肉とかぼちゃはひと口大、たまねぎは短冊切り、にんじんはいちょう切りにする。
2. カッコ内の油と小麦粉をあわせてよく炒める。さらによく炒めたら少しずつ牛乳を加え、ホワイトソースを作る。塩を加える。
3. 鍋に油をひいて熱し、とり肉を炒める。さらにたまねぎ、にんじんを加えてよく炒める。
4. 野菜がやわらかくなったら、かぼちゃ・調味料を加える。
5. かぼちゃに火が通ったら細かく切ったチーズを加え煮溶かす。
6. 2のホワイトソース、茹でたマカロニを加える。
7. 耐熱容器に移し替え、表面を平らにする。混ぜ合わせた粉チーズとパン粉をふりかけ、200℃のオーブンで焦げ目をつける。

調理のポイント

家庭では、かぼちゃを切る前に電子レンジに少しかけると切りやすくなります。
また、かぼちゃは煮くずれしやすいので加熱のしすぎに注意します。