

# 歯ッピー給食



## 【献立の例】

- ★ パン
- ★ 牛乳
- ★ 里芋グラタン
- ★ ボイルブロッコリー
- ★ 野菜スープ

## 料理名

## 里芋グラタン

対象学年等

小学校中学年

材料	4人分 (g)	切り方等
鶏肉	60	
バター	3.2	
里芋	120	いちよう切り
舞茸	40	1口サイズにほぐす
ねぎ	48	小口切り
食塩	0.4	
こしょう	少々	
白みそ	12	
牛乳	120	
米粉	12	
パン粉	2	
ピザ用チーズ	36	

## 【作り方】

- ① 里芋は茹でておく。
- ② 米粉は牛乳で溶いて浸しておく。
- ③ 鶏肉をバターで炒め、塩・こしょうをする。鶏肉に火が通ったら、ねぎと舞茸を入れさっと炒める。
- ④ ③に②と白みそを加えて煮る。とろみがつくまで混ぜながら煮て、①を入れる。
- ⑤ ④をカップ（グラタン皿）に入れ、チーズとパン粉をのせ、オーブンで焼く。



## 《調理のポイント等》

奥越特産の里芋、舞茸、ねぎを使ったグラタンです。米粉を使用することで、ホワイトルウを作る手間が省け、手早くおいしいグラタンが作れます。みそを少し加えることが味付けのポイントです。米粉は加えた後、とろみが出るまで混ぜながら加熱します。