

分類	(○)50分以内でできるメインメニュー		()10分以内でできるサブメニュー
献立名	マカロニグラタン		
材料・分量 (4)	(材料名)	(分量)	(概量)
	マカロニ	120g	
人分	鶏もも肉	160g	
	玉ねぎ	160g	
	しいたけ	40g	
	バター	20g	
	塩	4g	小さじ 2/3
	こしょう	少々	
	粉チーズ	8g	
	パン粉	8g	
	パセリ	少々	
	*ホワイトソース		
	小麦粉	32g	3カップ
	バター	32g	小さじ 2/3
	牛乳	600ml	
	塩	4g	
	こしょう	少々	
作り方			
※下準備等 ○オーブンを200℃に予熱しておく。		①マカロニをゆでる。	
			
②材料を切る。	③②をバターで炒め、調味する。	④ホワイトソースを作る。	
			
⑤マカロニ、炒めた具をホワイトソースの半量で和える。	⑥グラタン皿に盛り、残りのホワイトソースをかけ、粉チーズ、パン粉、パセリをのせる。	⑦200℃のオーブンで10分焼く。	
			
(備考)			