

かむかむ  
のキーン

マカロニ  
グラタン



### 材料

マカロニ... 100g  
塩(パスタ用)... 湯の1%  
とり肉... 200g  
たまねぎの薄切り... 1/2コ  
バター 40g  
小麦粉 40g  
牛乳 500cc  
コンソメスープ(顆粒) 1/2  
塩、こしょう 各少量  
粉チーズ 大さ  
生パスタ... 1/3カット

### 作り方

- お鍋に油を熱し、たまねぎ、とり肉をいためる。
- 弱火にして小麦粉をふり入れ粉が、焦げがなくなるまでいためる。
- 牛乳、スープの素を加えて中火にし、底からしかり混ぜながらとろけがうくまで煮る。
- マカロニは塩とサラダ油を加えた熱湯でゆで時間をゆでる。しかり湯をとり、さきの釜局に加える。おさらに移して粉チーズ、生パスタをふりかけ200度にあたためたオーブンで火焼き色がうくまで火焼く。

できたてはとってもアツいので「おあごせけどしなないように気を付ける」  
ベロンベロンになります。

最近

野菜の高騰で家計も火の車ですが、

ブロッコリー、ほうれん草、きのこ... 等々たくさん入れると  
よりかみごたえのあるグラタンに仕上がります。

是非国産の野菜を!!! 地産地消で地域活性化

I ♥ JAPAN I ♥ 尾崎 食育です。 たかの

