



かぼちゃのグラタン & ガーリックトースト



さかえまち児童館
土曜ランチの日
2015. 12. 5

材料 (4人分) : 1グループ分

【グラタン】

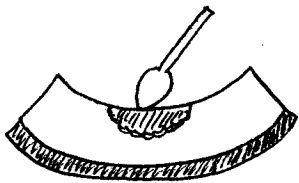
| | | | |
|---------|-------|--------|------------|
| かぼちゃ | 1/4個分 | 牛乳 | 500ml |
| たまねぎ | 中1個 | 小麦粉 | 大さじ5 (75g) |
| 鶏もも肉 | 120g | コンソメ | 1~2個 |
| バター | 25g | 塩・こしょう | 適量 |
| とろけるチーズ | 適量 | パン粉 | 適量 |

【ガーリックトースト】

| | |
|-----------|------|
| ソフトフランスパン | 1/2本 |
| にんにく | 1片 |
| バジル | 少々 |
| バター | 20g |

【作り方】

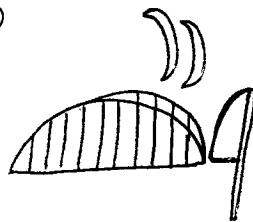
① 【グラタン】



中のたねは
スプーンで
とってね!!

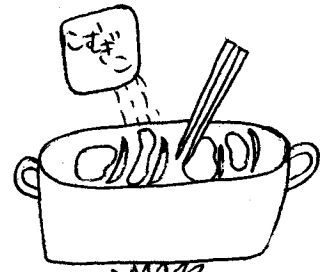
かぼちゃを洗い、ラップを
かけて800wのレンジで
4~5分かけ、軟らかくし、
1口大に切る。

②



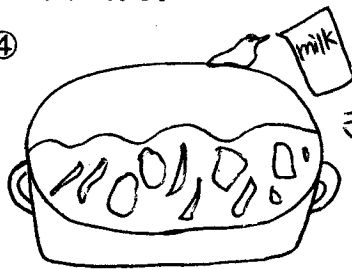
玉ねぎを薄切りにする。
鶏肉は雑煮用の切ってあるもの
を用意する。

③



鍋にバターを敷き、玉ねぎと
鶏肉を炒める。玉ねぎがしん
なりしてきたら小麦粉を少し
ずつ加え混ぜる。

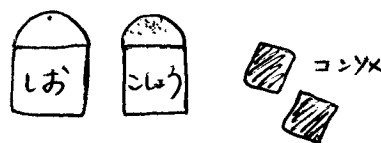
④



ミルクは
すこしばかり!!

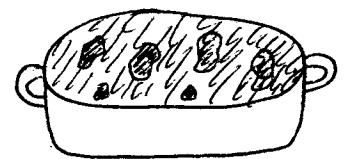
粉っぽさがなくなったら、少し
ずつ牛乳を加え、のばしてい
く。

⑤



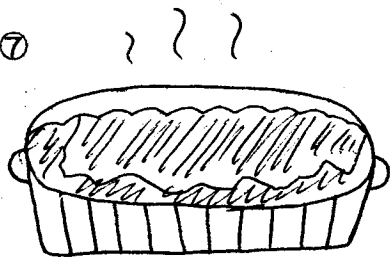
ふつふつとしてきたら、塩、
こしょう、コンソメを入れて味
を整える。

⑥



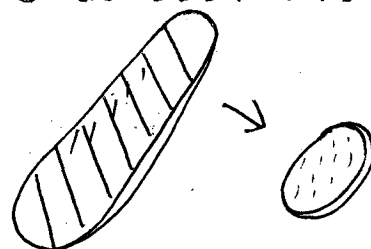
軟らかくしたかぼちゃを入れ
てとろとろになるまで混ぜる。

⑦



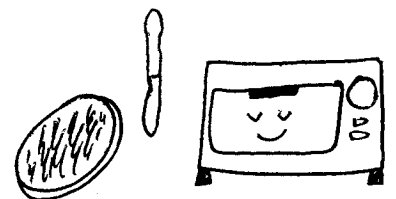
耐熱容器に入れ、チーズ、パン
粉を乗せて200℃のオーブ
ンで15分焼いて出来上がり。

⑧ 【ガーリックトースト】



フランスパンを2、3cm幅で
斜めにカットする。

⑨



片面にガーリックバター(電子
レンジで溶かしたバター・すり
おろしニンニク1片・バジル
少々)を塗りオーブントース
ターで2、3分焼く。