

大人からの取り分けメニュー <グラタン>



～ レンジでホワイトソースを作しましょう！ ～

◆材料 (大人2人分)

バター	20g
薄力粉	大2
牛乳	300ml
塩・こしょう	少々
固形コンソメ	1個
ロースハム	4枚
ほうれん草	1/4束
玉ねぎ	1/2個
じゃがいも	1個
マカロニ(乾)	80g
パン粉	大2
粉チーズ	大2
パセリ	適量

◆作り方

- ① ホワイトソースを作る。
耐熱ボウルに、バターと薄力粉を入れて、ラップをせずに600Wのレンジで30秒ほど加熱しバターを溶かす。泡だて器を使ってむらなく混ぜる。牛乳を少しずつ入れながら滑らかになるまで混ぜる。ラップをかけずに600Wのレンジで3分加熱し、よく混ぜる。もう一度3分ほどレンジで加熱し、塩、こしょう、コンソメで味付けする。
- ② ハムは短冊切り、玉ねぎは薄くスライスし、ほうれん草は2～3cmに切り、フライパンにサラダ油少々を熱し、一緒に炒める。厚さ3mmのいちょう切りにしたじゃがいもとマカロニは茹でておく。
- ③ ①のソースと合わせ、耐熱皿に入れ、粉チーズとパン粉とパセリを振ってオーブントースターで焼き目がつくまで加熱する。

じゃがいもを切って、水にさらさず、そのまま牛乳と煮るととろみがつきます。その方法でも簡単にグラタンができますのでお試しください！



取り分けしてみましょ！



ゴックン

初期(5～6ヵ月) 野菜煮



- じゃがいも・玉ねぎ・ほうれん草・パン粉少々をお湯、または野菜スープで煮る。軟らかく煮えたら、すり潰して、とろみを調整する。



モクモク

中期(7～8ヵ月) ポテトのホワイトソースかけ



- 初期の野菜煮を水分を少なめに作る。野菜煮を荒みじん切りにしてお皿に盛り、味付け前のホワイトソースをかける。

★野菜煮に魚や鶏ささみを入れると旨味アップ。



カカカ

後期(9～11ヵ月) マカロニグラタン



- 茹でたじゃがいも・マカロニ・玉ねぎ・ほうれん草を食べやすい大きさに刻み、味付け前のホワイトソースをかけて粉チーズ・パン粉・パセリを振りかけて、オーブントースターで焼く。

完了期でも、味付け前のホワイトソースを使いましょう。
ハムは1/2枚くらいを他の具と一緒に入れます。

