

簡単ソースのコロコログラタン



(材料) 4人分

《ホワイトソース》

牛乳・・・・・・・・・・ 1カップ

小麦粉・・・・・・・・・・ 大さじ2

コンソメ・・・・・・・・・・ 小さじ1

《具材》

かぼちゃ・・・・・・・・・・ 1/4個

ピザチーズ・・・・・・・・・・ 50g

(作り方)

- ① かぼちゃは種と皮をむきラップに包みレンジで4～5分様子を見ながら加熱し柔らかくなったら食べやすいコロコロサイズに切ってカップに入れる。



- ② ホワイトソースの材料を耐熱ボウルに入れ小麦粉のダマがなくなるまでしっかり混ぜる。ラップをしてレンジで30秒加熱したら全体をよく混ぜる。続けてラップをしてレンジで30秒加熱し、全体をよく混ぜる。(ソースにトロミがつく)

- ③ ①のかぼちゃに②のソース、チーズをかけたならトースターで8～10分焼く。
(チーズが溶けて焦げ目がついたら良い)



一口メモ

☆アレルギーがある場合、牛乳を豆乳にかえて作ってみてください。

☆中身の具材は、好きな具材(じゃが芋・さつまいもなど)なんでもO.K.

余ったかぼちゃの煮物もこのソースでグラタンにアレンジ出来ます。

また、ご飯にかければドリアにもなります。

☆火を使わずに出来るのでかんたんです。

五平もち



- (材料) 作りやすい分量
- | | |
|-------------|-------|
| ごはん | 茶わん1杯 |
| くるみ (すりつぶす) | 10g |
| 白ごま (すっておく) | 10g |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ2 |
| 水 | 小さじ2 |
- A {



(作り方)

- ① ご飯を炊いておく。
- ② ご飯をしっかりつぶし、一口サイズに丸める。
- ③ フライパンをあたため、②をおいて両面を焼く。
- ④ 鍋で一煮立ちさせたAのたれを③にかける。

一口メモ

- ☆ごはんをしっかりつぶすと粘りがでて、おもちのような食感になります。小さく丸めることで食べやすくなります。ごはんを焼きすぎるとかたくなるので気をつけてください。
- ☆くるみ・ごまは誤嚥のおそれがあるので、くるみは3歳すぎ、ごまは離乳食が終わってからにしましょう。

府中市子育て支援サイトちゅちゅ

検索してみてね♪

