

あけぼの学園 2月の献立



2月19日 メニュー



(献立)

昼食

食パン

マカロニグラタン

ツナサラダ

オニオンスープ

おやつ

牛乳

チョイスビスケット

献立紹介やメッセージなど

●(こども5人分)●

<材料>

鶏もも肉	200g
マカロニ(乾麺)	50g
人参	50g
たまねぎ	150g
しめじ	50g
パセリ	少々

(調味料、ルー)

牛乳	250cc
バター	25g
小麦粉	25g
鶏がらスープ	50cc
塩	小さじ1

パン粉、チーズ 適量

(作り方)

- 1、人参はいちょう切り、たまねぎはせん切り、しめじとパセリをきる。
- 2、バターを火にかけて溶かし小麦粉を入れだまにならのように混ぜる。そこに牛乳を加えルーを作る。
- 3、鶏肉と野菜を炒め鶏がらスープで煮る。
- 4、野菜が柔らかくなればルーを入れる。
- 5、耐熱皿に入れ、パン粉チーズを上にかけて200℃で15分ほど焼く。