

# さけとブロッコリーのグラタン

## 材料(子ども4人分)

鮭(生) …………… 120g  
塩・こしょう …………… 少々  
白ワイン …………… 小さじ1  
にんじん …………… 1/8本  
玉ねぎ …………… 1/2個  
マッシュルーム …………… 2個  
ブロッコリー …………… 1/2株  
マカロニ …………… 30g  
サラダ油 …………… 小さじ1  
塩 …………… 小さじ1/3  
こしょう …………… 少々  
ソホウバター …………… 大さじ1・1/2  
小麦粉 …………… 大さじ2  
牛乳 …………… 200cc  
粉チーズ …………… 小さじ2  
パン粉 …………… 大さじ1



千葉県公立保育所・認定こども園の  
レシピです



## 作り方

- ① 鮭は2cm角に切り、塩、こしょう、白ワインで下味をつけておく。
- ② にんじん、玉ねぎはせん切り、マッシュルームは薄切りにする。  
マカロニをゆでる。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ③ バターを溶かし、小麦粉を入れ、こがさないようにじっくり炒める。  
牛乳を加え、よく混ぜながらとろみがつくまで加熱し、ホワイトソースを作る。
- ④ ②の野菜を炒め、鮭を加えてさっと炒め、塩、こしょうで調味する。
- ⑤ ④にマカロニ、ブロッコリーを混ぜ、ホワイトソースで和える。
- ⑥ グラタン皿に入れ、粉チーズ、パン粉をふり、200度のオーブンでこげめがつくまで焼く。



○ホワイトソースは市販のものを使っても良いでしょう。

## 1人分栄養価

■エネルギー／224kcal

■たんぱく質／11.4g

■脂質／12.2g

■炭水化物／16.3g

■カルシウム／95mg

■食塩相当量／0.9g

# おいしいね たのしいね たべるってだいじだね

## お手伝いに挑戦!

子どもの成長に合わせて、食事の準備や後片付けなどに関わる機会を設けましょう。皮をむく、丸める、つぶすなど、台所でのお手伝いには興味を示します。

また、買い物で食材と一緒に選ばせてみると、それがどのように料理されて出てくるのか楽しみになり、食べてみようという意欲も育ちます。お手伝いは、子ども自身が家族の役に立っているという達成感を味わうことができます。



**「栄養相談」**を各区保健福祉センター健康課で行っています。ご利用ください。(予約制)

施設名	所在地	電話番号
中央保健福祉センター健康課	中央区中央4-5-1 Qiball(きぼーる)13階	043-221-2582
花見川保健福祉センター健康課	花見川区瑞穂1-1	043-275-6296
稲毛保健福祉センター健康課	稲毛区穴川4-12-4	043-284-6494
若葉保健福祉センター健康課	若葉区貝塚2-19-1	043-233-8714
緑保健福祉センター健康課	緑区鎌取町226-1	043-292-2630
美浜保健福祉センター健康課	美浜区真砂5-15-2	043-270-2221