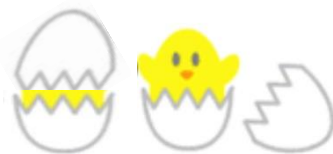




もう少し  
焼いてネ



## ほうれん草と卵のグラタン

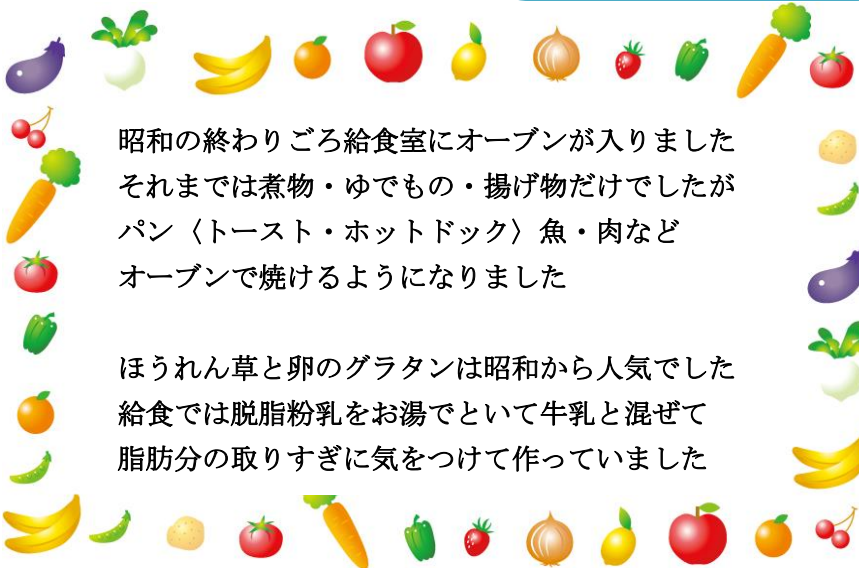


ウィンナーやツナ!  
しめじ・マッシュルームなど  
お好みの具をプラス  
給食ではジャガイモの  
角切りを入れます

### 【材 料】

ベーコン 2枚  
たまねぎ 1こ  
ほうれん草 2袋  
マカロニ 80g  
(ゆで塩 小さじ1)

A 牛乳 500cc  
米粉 大さじ3  
塩 小さじ1/2  
コショウ 少々  
生クリーム 50cc  
たまご 4こ  
粉チーズ+パン粉  
(ピザ用チーズでも)



昭和の終わりごろ給食室にオーブンが入りました  
それまでは煮物・ゆでもの・揚げ物だけでしたが  
パン〈トースト・ホットドック〉魚・肉など  
オーブンで焼けるようになりました

ほうれん草と卵のグラタンは昭和から人気でした  
給食では脱脂粉乳をお湯でといて牛乳と混ぜて  
脂肪分の取りすぎに気をつけて作っていました

【作り方】



給食では  
バターや小麦粉  
などでルーを作る



牛乳と米粉を混ぜる

牛乳を豆乳にしても  
市販のホワイトルー  
でも！作れます



①フライパンで  
ベーコンを炒め



②たまねぎも  
炒める



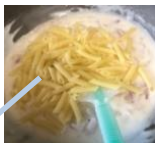
③しんなりと  
炒ったら



④Aを入れ  
トロっとするまで混ぜ



ゆで塩で  
茹でた



⑤マカロニを入れ



ゆでて  
切って  
しぼる



⑥ほうれん草も入れ



⑦生クリームも混ぜて  
容器につき卵をのせる



⑧パン粉と粉チーズを  
混ぜて上にかける



⑨160度のオーブンで20分位焼く  
(オーブントースターでも)

生卵の代りに  
うずら卵の  
塩ゆでを  
入れても

