

白ねぎ

料理名	ネギのグラタン		月	1月
材 料 名	一人当たり分量 g		作 り 方	
根深ねぎ	30	① ねぎは斜め切りにし、サッと茹でて水気を切る。 ② ベーコンは薄切りにして、から炒りする。 ③ ジャがいもは7ミリ厚さのいちょう切りにして茹で、マカロニも茹でておく。 ④ aの材料でホワイトルーをつくり、ベーコン、ジャがいも、マカロニとねぎを混ぜ、アルミケースに入れてピザ用チーズをのせて焼く。	★料理について一言 ねぎを一度にたくさん摂ることができる。 1月のねぎはまだやわらかく、使いやすい。	
ベーコン	10			
マッシュルーム	6			
白ワイン	0.8			
塩	0.2			
こしょう	0.02			
マカロニ	2.5			
ジャがいも	30			
a { 小麦粉	4			
バター	30			
コンソメ	0.3			
牛乳	40			
ピザ用チーズ	12			
			★組み合わせの例 <ul style="list-style-type: none"> • コッペパン • 牛乳 • ネギのグラタン • ゆで野菜 • 豆入りカレースープ 	