

ほうれん草

料理名		ほうれん草と卵のグラタン	月	10月
材 料 名	一人当たり分量g	作 り 方		
ゆでたまご	30	① ほうれん草はゆでて、食べやすい大きさに切る。 玉ねぎはスライス、エリンギは薄切りにして炒める。 ② ホワイトルーを作り、①とあえる。 ③ ②をアルミカップ（耐熱皿）に入れ、その上にスライスしたゆでたまご、チーズをのせ焼く。		
ほうれん草	10			
玉ねぎ	8			
エリンギ	8			
小麦粉	3.5			
脱脂粉乳	1			
バター	2			
牛乳	15			
水	20			
コンソメ	0.3			
塩	0.1			
チーズ	10			
		★料理についてひと言		
		★組み合わせの例 <ul style="list-style-type: none"> <li>・米粉パン</li> <li>・牛乳</li> <li>・ほうれん草と卵のグラタン</li> <li>・かみかみあえ</li> <li>・ミネストローネ</li> </ul>		



\_\_\_\_\_

[Shaded]		[Shaded]	