

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"> ・米粉パン ・牛乳 ・ほうれん草と卵のグラタン ・かみかみあえ ・ミネストローネ 		

ほうれん草

料理名	ほうれん草と玉子のグラタン		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		
			★組み合わせの例 米粉パン 牛乳 ほうれん草と玉子のグラタン かみかみあえ ミネストローネ	

[Shaded]		[Shaded]	