

## びわますのグラタン



・1人分(g)は、児童1人当たりの正味量。

区分	材料	1人分(g)	作 り 方
主菜	びわます	40	ますは軽く塩こしょうをしておく。 ほうれんそうは一口大に切り、ゆでておく。 たまねぎは薄くスライスする。 ホワイトルウを作る。 たまねぎを炒め、ルウを加え、コンソメ・塩・こしょうで調味する。 アルミカップにますを入れ、 を加え、ほうれんそうとチーズをのせる。 オープンでこんがり焼く。
	塩	0.1	
	こしょう	0.1	
	ほうれんそう	10	
	たまねぎ	10	
	マーガリン	2.5	
	小麦粉(薄力粉)	3	
	牛乳	30	
	コンソメ	0.5	
	塩	0.5	
	こしょう	0.1	
	ミックスチーズ	10	
	アルミカップ	1 枚	

### 1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛
153kcal	12.6g	8.6g	1.2g	130mg	0.4mg	160μgRE	0.13mg	0.18mg	5mg	0.5g	25mg	0.8mg

自慢するところ・人気のあるところ(彦根市)

敬遠されがちな魚を子どもたちの好きなグラタンにしました。ホワイトソースやチーズの味で魚の臭みもとれ、人気のある湖魚メニューです。