

食物繊維たっぷり和風グラタン

材料（4人前）

じゃがいも	260g
かぼちゃ	200g
しいたけ	50g
まいたけ	50g
長いも	500g
チーズ	50g
白だし	30cc
青のり	少々
チキンコンソメ	1個
塩	適量
こしょう	適量
炒め油	適量

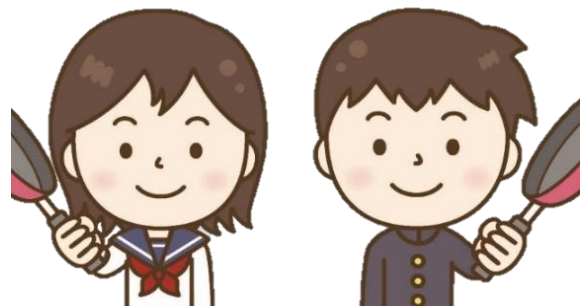


給食で活用する時は
すべての食材を
加熱して
使用します。

作り方

ポイント 😊

- ① じゃがいも・かぼちゃはさいの目に切る。しいたけ・まいたけは食べやすい大きさに切る。
- ② じゃがいも・かぼちゃを約10分ゆでる。
- ③ フライパンに油を引き、しいたけ・まいたけを炒め、塩・こしょう・チキンコンソメで味をつける。
次に②のじゃがいも・かぼちゃを入れ炒める。
- ④ 耐熱性のカップに③を入れる。
- ⑤ 長いもをすりおろし、白だしを入れる。
- ⑥ ④に長いもをかけ、チーズをのせる。
- ⑦ オーブン200度で10分程焼く。
- ⑧ 焼きあがったら、青のりをちらし完成！！



- ・ ホワイトソースよりも手間がかからず簡単にでき、給食でもとり入れやすいです。
- ・ 食材もかぼちゃや、きのこ食物繊維がたっぷりで工夫されています。
- ・ ホワイトソースの代わりに山芋を使うアイデアがすばらしいと思いました。
- ・ 長いもとチーズが合って他の野菜にも味がついていて、おいしくできていました。
- ・ 給食に出ると、喜んで食べる姿が目に見えます。