

献立名

かぼちゃとツナのグラタン

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
まぐろ油漬け(缶詰)	12	12	<p>&lt;下処理&gt;</p> <p>まぐろ油漬け 缶を消毒し、油切りし、ほぐす</p> <p>かぼちゃ くし形に切り、茹でる</p> <p>たまねぎ 薄切り</p> <p>パセリ みじん切り</p> <p>スキムミルク ぬるま湯で溶く</p> <p>&lt;作り方&gt;</p> <p>(1) ホワイトソースを作る。 (マーガリンで小麦粉をよく炒め、スキム液を少しずつ入れ、のばす。)</p> <p>(2) マーガリンで鶏肉、たまねぎを十分炒め、かぼちゃ、まぐろ油漬けを加え、コンソメで調味する。</p> <p>(3) (1)、(2)、パセリを混ぜ合わせる。</p> <p>(4) (3)の上にパン粉、粉チーズをふり、オーブンで色付く程度に焼く。</p> <p>※ 味が薄い時には、食塩を加える。</p> <p>※ 器はアルミカップを利用してもよい。</p> <p>※ アレルギー対応時には、マーガリン、パン粉の使用原材料を確認する。</p> <p>※ 2007(平成19)年度 新献立</p>
鶏肉	12	12	
かぼちゃ	48	43	
たまねぎ	12	11.3	
マーガリン	1	1	
パセリ	0.4	0.3	
マーガリン	3	3	
小麦粉(薄力粉)	3	3	
スキムミルク	4	4	
水(湯)	30	30	
コンソメ	0.1	0.1	
パン粉	1.2	1.2	
粉チーズ	2.4	2.4	