

広告

編集・発行／石狩市企画経済部市長政策室秘書広報課 〒061-3292 北海道石狩市花川北6条1丁目30番地2 Tel.0133-72-3145 Fax.0133-74-5581
 【ホームページ】<http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/> 【携帯電話用HP】<http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/k/> 【メール】nisyokoho@city.ishikari.hokkaido.jp 【印刷・製本】株式会社アワード

この広報は再生紙を使用しています。印刷・製本は、大豆インクを使用しています。



いしかりソミン かぼちゃグラタン

10月9日の「石狩デー」(12ページ参照)で、実際に給食に出たグラタンをご紹介します。カボチャは、ビタミン補給にはもってこいの野菜で、特にビタミンA(カロテン)を多く含みます。カロテンは、視力のほか皮膚・粘膜を強くする働きがあるといわれるので、風邪の予防対策としてカボチャはおすすめです！



粘膜を強くする働きがあるといわれるので、風邪の予防対策としてカボチャはおすすめです！

作り方

- ① フライパンにバターを入れ、小麦粉をいためたら牛乳を加えて、ホワイトルウを作っておく
 - ② カボチャは2cm角に切り、硬めにゆでておく
 - ③ 鶏モモ肉は1cm角に切り、ペーコンは1cmくらい、タマネギは3×4mmスライスにする
 - ④ バターで3をいため、塩・コショウで味付けした後、2を加える
 - ⑤ ホワイトルウを加え、全体が温まるまで加熱したら完成
- ※オーブンで表面に焦げ色がつかまですて焼くとさらにおいしくなります

材料 (1人分)

- カボチャ……………20g
 - 鶏モモ肉……………15g
 - ベーコン……………5g
 - タマネギ……………25g
 - バター・塩・コショウ……………適宜
- <ホワイトルウ>
- バター……………5g
 - 小麦粉……………3.3g
 - 牛乳……………30g

【レシピ協力／石狩市学校給食センター】