

栄養教諭おすすめの
学校給食レシピ

かぼちゃグラタン

材料（4人分）		作り方
マカロニ	40g	①かぼちゃを耐熱皿に入れ、ラップをして、柔らかくなるまでレンジにかける。（600W約2分）
塩	少々	
ホワイトソース	80g	②鍋にお湯を沸かし、塩を入れ、マカロニを柔らかくなるまで茹でる。
まぐろ水煮	40g	
かぼちゃ（1cm角）	80g	③ボールに①、②、ホワイトソース、まぐろ水煮、マヨネーズ、塩・こしょうを入れてかき混ぜる。
マヨネーズ	小さじ1	
塩・こしょう	少々	④カップに、③を4等分して入れ、上にチーズをかけてオーブンで焼く。（200℃で12分）
ピザ用チーズ	20g	
アルミ（紙）カップ	4個	



岩国ひがし学園

～ひとくちMemo～

手作りのかぼちゃグラタンです。
あらかじめ、かぼちゃをレンジにかけて柔らかくしておくことで、オーブンにかけたときに火の通りが均一になります。

【1人分の栄養価】

エネルギー 98kcal
たんぱく質 4.7g
脂質 3.1g
カルシウム 49mg
食物繊維 1.1g
食塩相当量 0.5g