

米粉マカロニグラタン

＜材料＞ 大人2人子ども2人

マカロニ	80 g
鶏もも肉	100 g
玉ねぎ	1個
人参	1/2本
油	適量 / 塩 少々
●米粉	20 g
●牛乳	400 g
★パン粉	適量

＜作り方＞

- ①玉ねぎ（スライス）、人参（いちょう切り）、鶏肉（小間切り）を炒め、塩を少々加えて味付けする
- ②火が通ったら、米粉を加える
- ③牛乳も加える
- ④茹でたマカロニを加える
- ⑤耐熱皿に入れ、パン粉をかけてオーブントースターで焦げ目が付くまで焼く（チーズを乗せて焼くと、もっと美味しいですよ）



かぼちゃサラダ

＜材料＞ 大人2人子ども2人

かぼちゃ	250 g
きゅうり	50 g
人参	25 g
ハム	25 g
油	適量
●マヨネーズ	23 g
●塩	少々

＜作り方＞

- ①かぼちゃを適当な大きさに切り、電子レンジで加熱して、潰す
- ②ハム（色紙切り）を油で炒める
- ③人参（いちょう切り）、きゅうり（半月切り）を茹でる
- ④全て混ぜ合わせて、●で味付けする

かぼちゃは、レンジで加熱すると楽です
具材は、お好みでアレンジしてください
レーズンやナッツを入れると美味しいです



