

# 米粉マカロニグラタン

＜材料＞ 大人2人子ども2人 ＜作り方＞

マカロニ 80g

鶏もも肉 100g

玉ねぎ 1個

人参 1/2本

油 適量 / 塩 少々

●米粉 20g

●牛乳 400g

★パン粉 適量

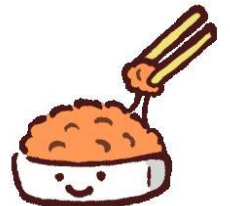
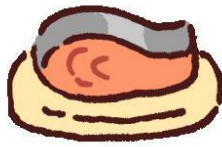
①玉ねぎ（スライス）、人参（いちょう切り）、鶏肉（小間切り）を炒め、塩を少々加えて味付けする

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 ＜作り方＞

かぼちゃ 250g

きゅうり 50g

人参 25g

ハム 25g

油 適量

●マヨネーズ 23g

●塩 少々

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







