



きのことベーコンのグラタン

(材料:子ども1人分量)

木綿豆腐	60g	牛乳	40g
ベーコン	15g	薄力粉	4g
しめじ	15g	バター	3g
えのきたけ	15g	コンソメ	1.5g
にんにく	0.5g	こしょう	0.01g
		粉チーズ	5g

(作り方)

- ①木綿豆腐の水をよくきり、ミキサーでペースト状にする。
- ②ベーコン、しめじ、えのきたけを1.5cm長さに切り、にんにくで炒める。
- ③牛乳、薄力粉、バターでホワイトソースを作る。
- ④①②③を混ぜ合わせ、コンソメ、こしょうで味を調える。
- ⑤容器に④を入れ粉チーズをふりかけ180℃のオーブンで15分焼く。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
210kcal	11.4g	14.9g	10.1g	183mg	1.1g