

# あさいとほうれんそうのマカロニグラタン



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作 り 方
* 冷ボイルあさり	30		水を入れ煮る。
たまねぎ	30	スライス切り	②①が沸騰したらあさりを入れる。
ほうれんそう	20	3cmに切り さつと茹でる	③あさが煮えたらマカロニ・牛乳を入れ、沸騰
にんじん	5	千切り	したら溶いたルー・こしょう・ほうれんそうを
* 牛乳	30		入れ味を調える。
* シュレットチーズ	15		④ベーキングトレイに分量の③を入れ、上にチーズを
* ベシャメルソースCa・Fe	10		かけ、焦げ色がつくまで焼く。
* バター	2		
* こしょう	0.03		
水	10		
* ベーキングトレイ角平型使用			

\* は給食会取扱商品です。

## 栄養価 (参考値)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	VA	VB1	VB2	VC	食物繊維
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
161	8.4	9.5	1.0	432	58	4.1	1.2	129	0.07	0.24	10	1.3