

# 😊 卵とほうれん草入りマカロニグラタン 🎵 🎵 🎵 🎵 🎵 🎵 🎵 🎵 🎵 🎵

\* 1人分はあくまでも目安の量です。お子さんの食べられる量にあわせてあげてください。



## 【レシピ】

<p>材料 (子ども1人分)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マカロニ(乾燥) 10g</li> <li>・玉ねぎ 10g</li> <li>・ほうれん草 10g</li> <li>・卵 1/2個</li> <li>・バター 小さじ1</li> <li>・小麦粉 小さじ1</li> <li>・牛乳 1/4カップ</li> <li>・塩 少々</li> <li>・粉チーズ 小さじ1/2</li> </ul>
<p>作り方</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. マカロニはやわらかくゆでて、小さめに切る。</li> <li>2. 玉ねぎはみじん切りにする。ほうれん草はゆでて 1~2cm 幅に切る。卵はゆで卵にして殻をむいてコップに入れ、フォークなどで刻む。</li> <li>3. 鍋にバターを熱し、2の玉ねぎを炒めてしんなりしたら小麦粉をふり入れて炒める。牛乳を少しずつ加えて混ぜながら煮立てる。</li> <li>4. 3に1、2のほうれん草と卵を入れて塩少々で味をととのえる。グラタン皿に移して、粉チーズをふりオーブントースターで 4~5 分少し焦げ目がつく程度に焼く。 (オーブンの場合は 220~230 度 5~6 分ぐらい)</li> </ol>
<p>1人分の エネルギー・塩分量</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エネルギー : 166 kcal</li> <li>・食塩相当量 : 0.6 g</li> </ul>



🌀 ホワイトソースを別に作らないので手軽に出来ます。

パサパサしたゆで卵も、子どもの好きなホワイトソースに混ぜるとしっとりして食べやすくなります。