

# おいしい学校給食 ~人気メニューのご紹介~

## かぼちゃのグラタン

### 材料(4人分)

|      |       |
|------|-------|
| ベーコン | 80g   |
| かぼちゃ | 200g  |
| たまねぎ | 1ヶ    |
| 小麦粉  | 大さじ3  |
| バター  | 30g   |
| 牛乳   | 600cc |

|        |        |
|--------|--------|
| 生クリーム  | 50cc   |
| 白ワイン   | 大さじ1   |
| コンソメ   | 小さじ1/2 |
| 塩      | 小さじ1/2 |
| こしょう   | 少々     |
| ピザ用チーズ | 50g    |

### 作り方

1. 材料を切る
  - ・ベーコン.....1cm幅に切る
  - ・たまねぎ.....さいのめ切り
  - ・かぼちゃ.....さいのめ切り レンジで柔らかくしておく
2. フライパンにバターを入れてベーコンを炒める。
3. たまねぎを炒め、こしょう、コンソメを加える。
4. 弱火にし、小麦粉を加えしっかり炒める。
5. 牛乳を少しずつ加えルウを作る。
6. 白ワイン、生クリーム、かぼちゃを加え軽く混ぜ合わせる。
7. 味をみて塩を加える。
8. グラタン皿にバターをぬり、ルウを加えチーズをのせてオーブントースターで焼く。  
チーズに焦げ目がつけば出来上がり。



かぼちゃは皮付きのまま使います。かぼちゃに含まれるβ-カロテンは風邪の予防だけでなく、ガンまで予防する効果があります。

野菜が少なくなって、栄養の偏る冬至にかぼちゃを食べる習慣があります。昔の人はかぼちゃが健康食品であることを知っていたのでしょね。

その他に細胞の老化を防ぐビタミンEも多く含まれています。