

マカロニのクリーム煮



トースターや
オーブンで焼けば
マカロニグラタンに
なります

アレンジメニュー

作り方

材料と分量 (4人分)

マカロニ	150g (1袋)
鶏肉(小間)	100g
たまねぎ	中1個
にんじん	1/3本(40g)
しめじ	1/4袋
ほうれんそう	1株
油	小さじ1
バター	大さじ1
小麦粉	大さじ2
牛乳	200cc
豆乳	200cc
塩	小さじ1
こしょう	少々
水	200cc



1 ほうれんそうをゆでて水にとり冷まし2cmに切る。
しめじは石づきを取る。たまねぎをうす切り、
にんじんをいちょう切りにする。



2 小麦粉とバターでホワイトルーを作る。

※少量の場合はレンジでもできます

①バターと小麦粉を耐熱容器に入れ500Wで1分加熱

②よく混ぜて再び40秒加熱



3 マカロニをゆでる。



4 フライパンに油を入れ、たまねぎ・鶏肉を炒める。
にんじんを入れて炒め、水・しめじを入れ煮込む。



5 材料が煮えたら塩・こしょうで味付けし、ホワイト
ルー・牛乳・豆乳を入れとろりとするまで煮る。

6 ゆでたマカロニとほうれんそうを入れる。

一人分の 栄養価

エネルギー 205kcal
たんぱく質 10.5g

この料理を作ったら
写真をとって
送ってね!
👉ここをタップ



黒パン 牛乳
マカロニのクリーム煮
ごぼうソテー りんご

