牛乳救済レシピ
カルシウムたっぷり！

ほうれん草グラタン

＊材料＊２人分

- ほうれん草　1
- 玉ねぎ 1/2 個
- マカロニ　30
- ベーコン　30g
- バター大さじ 1
- 水　1/2 カップ
- 小麦粉　大さじ３杯
- 牛乳　1.5 カップ
- コンソメ　小さじ１杯
- コショウ　少々
- とろけるチーズ　40g

１人分　416　Kcal　　塩分　1.8　g

＊作り方＊

1・ほうれん草はさっと茹で水分を搾り３㎝位に切る（根の部分は除く）
2・ベーコンは１㎝幅に切り、玉ねぎはスライスに、マカロニは茹でておく
3・鍋にバターを溶かしベーコン、玉ねぎを炒める
4・玉ねぎに火が通ったら小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める
5・４に水を少しずつ加え滑らかになったら牛乳を加え、トロリとするまで煮込む
6・５にマカロニとほうれん草を加え、コンソメ、コショウで味を整えて耐熱皿に盛る
7・６にチーズをかけ、トースターで焼き色がつくまで焼いて出来上がり♪（3～5 分）

社会医療法人延山会　西成病院　栄養科　2022.1