

マカロニグラタン



【材料：約1人分】

・鶏もも肉	30 g
・マカロニ	8 g
・玉ねぎ	20 g
・ブロッコリー	15 g
・人参	10 g
・油	2 g
・ホワイトソース缶	40 g
・スキムミルク	10 g
・塩	少々
・とけるチーズ	8 g

ひと皿で、エネルギーも、たんぱく質も、ビタミンも全部摂れるよ～！！



【作り方】

- ① 鶏もも肉、ブロッコリーは一口大に、玉ねぎはスライス、人参は短冊切りにする。
- ② マカロニ、ブロッコリーはゆでておく。
- ③ 鍋に油を熱し、鶏肉、玉ねぎ、人参を炒める。
- ④ ③の鍋にホワイトソース、水（分量外）で溶いたスキムミルクを加えて混ぜる。最後にマカロニ、ブロッコリーを加えて混ぜる。塩で味を調える。
- ⑤ 器やカップに入れて、とけるチーズをのせる。
- ⑥ 180℃のオーブンで焼き色がつくまで焼く。（トースターでも可）