

豆腐ミートグラタン

幼児 1 人分

木綿豆腐	30 g	塩コショウ	少々
油	適量	ケチャップ	5 g
ニンニク	0.2 g	バター	2.5 g
ひき肉	15 g	小麦粉	2.5 g
玉ねぎ	10 g	牛乳	2.5 g
しめじ	10 g	塩	少々
マカロニ	3 g	パン粉	1 g
小麦粉	1		



- ① 豆腐は1～1.5 cm角に切り、電子レンジなどで加熱しておく。
- ② にんにく、玉ねぎはみじん切り、しめじは小房に分けておく。
- ③ 鍋に湯を沸かし、マカロニを茹でておく。茹であがったマカロニはザルにあけておく。
- ④ フライパンに油をしき、にんにく、玉ねぎ、ひき肉を入れて炒め、ひき肉にある程度火が通ったところで、しめじを加えてさらに炒める。小麦粉、塩コショウ、ケチャップを加えてミートソース種をつくり、①を加えて煮込む。
- ⑤ 別のフライパンにバターを入れて溶けたところに小麦粉を加えて弱火で炒める。バターと小麦粉が混ざったら、牛乳を少量ずつ加えてダマにならないようにホワイトソースをつくる。塩で味を調える。
- ⑥ グラタン皿やカップに③、④を入れてホワイトソースをかけ、パン粉を振りかけてトースターやオーブンで表面に焦げ目がつくように焼く。【完成】

【ワンポイントアドバイス】

- ・豆腐は電子レンジで温めたり、ゆでて水けをよく切っておきます。
- ・時間がない時は、市販のミートソース缶やホワイトソース缶を使用してもよいでしょう。
- ・ホワイトソースも耐熱容器にバター、小麦粉を加えて電子レンジで作ることができます。
- ・ブロッコリーやチーズを追加してもおいしくできます。