



## 鶏肉とかぼちゃのミルクチーズ焼き

H29 箕輪北小学校



〈秋のお宝〉

- ・栗ご飯
- ・鶏肉とかぼちゃの  
ミルクチーズ焼き
- ・トマトの豆サラダ
- ・さつまいもと里芋のみそ汁
- ・ぶどう
- ・牛乳

おすすめ  
ポイント

簡単だけど豪華に見えます。ホワイトソースで作るよりあっさりしています。かぼちゃはカロテンたっぷりで風邪予防になります。鶏肉は薄く切ると火の通りが早く、時間短縮になります。かぼちゃはレンジにかけた後、硬さをみましょう。

### ■材料 /4 人分

鶏むね肉 …… 400g  
かぼちゃ …… 400g  
玉ねぎ …… 160g  
バター …… 8g  
牛乳 …… 100cc  
コンソメ …… 2g  
塩 …… 少々  
こしょう …… 少々  
ピザ用チーズ 40g

### ■作り方

- ① 鶏肉は一口大に切る。  
かぼちゃ・玉ねぎはスライスにする。
- ② かぼちゃはレンジでやわらかくする。
- ③ バターで鶏肉と玉ねぎを炒める。  
火が通ったら牛乳とコンソメ・塩こしょうを加えてひと煮立ちさせる。
- ④ お皿に、②と③を入れて、チーズをのせてオーブンで焼く。

### ■栄養成分(1人分)

エネルギー 318kcal たんぱく質 26.7g 脂質 11.4g 炭水化物 25.8g 食塩相当量 1.0g