



# たまごグラタン

\* 材 料 \* 子ども4人分 \*

• 卵	2個	★ ホワイトソース ★	
• 玉ねぎ	50g	• 薄力粉	20g
• 人参	20g	• バター	20g
• しめじ	50g	• 牛乳	200ml
• ほうれん草	40g		
• とけるチーズ	40g	• コンソメ	3g
		• 塩・コショウ	適量
		• 油	適量

## \* ホワイトソースの作り方 \*

1. フライパンにバターを入れて弱火で溶かす。小麦粉を加えて、焦がさないように混ぜながら炒める。
2. 小麦粉とバターがなじんでなめらかになったら、牛乳を少しずつ加え、クリーム状になるまでよく混ぜる。



## \* 作 り 方 \*

1. 卵は茹でて、殻をむき、適度な大きさに切る。  
(茹でずに炒り玉子にしてもOKです。)
2. 玉ねぎ、人参はせん切りにし、しめじも切り分ける。炒めて、コンソメで調味する。
3. ほうれん草は茹でて、適度な大きさに切る。
4. ホワイトソースを作る。 \*上記の作り方を参照。\*
5. 1、2、3、4を混ぜ合わせ、アルミカップに入れ、とけるチーズをのせる。オーブンでチーズがとけるまで焼く。