



マカロニカルボナーラ風



材料

マカロニ	100g
ハムまたはベーコン	50g
たまねぎ	50g(1/4 個)
しめじ	25g(1/4 株)
バター	10g(1 かけ)
シチュールウ	25g(1 かけ程度)
牛乳	100ml
生クリーム	30ml(大さじ 2)
粉チーズ	10g(大さじ 2 弱)
塩・こしょう	少々



つくり方

- ① マカロニを茹でる。
- ② ハムまたはベーコン、たまねぎ、しめじを食べやすい大きさに切る。
- ③ ②で切った材料をバターで火が通るまで炒める。
- ④ ③の鍋に牛乳、生クリーム、シチュールウを入れ、ルウを煮溶かす。
- ⑤ ①の茹でたマカロニを入れて、仕上げに粉チーズ、塩・こしょうで味を整える。

◆栄養士よりワンポイント◆

- ・大人は、ブラックペッパーを使用してもおいしいです。
- ・残り物のシチューに、粉チーズや塩コショウを使用してアレンジしてもいいですね。
- ・分量は目安です。保育園ではおやつで提供していますが、食事で作る場合は、量を調整してください。