



オリパラ給食レシピ



マカロニ&チーズ

《アメリカ》

茹でたマカロニにチーズソースを絡めた料理です。

材料名	1人分
マカロニ	12 g
玉ねぎ(薄切り)	8 g
バター	1.7 g
薄力粉	1.2 g
牛乳	25 g
コンソメ	0.2 g
ピザ用チーズ(シュレッドチーズ)	10 g
ツナ	6 g
塩	0.05 g
こしょう	0.01 g
パセリ(みじん切り)	0.2 g



赤字は給食会に取扱いのある商品です。

作り方



- ① バターで薄切りにした玉ねぎをよく炒める。
- ② 弱火にして小麦粉を入れてよく炒める。
- ③ 牛乳とコンソメを入れてホワイトソースを作る要領でよく混ぜる。
- ④ ツナを加え、塩、こしょうをしてピザ用チーズを入れ、茹であがったマカロニを入れパセリ(みじん切り)とともに混ぜる。

※手軽に作れるとあって、アメリカでは家庭料理として普及しています。

※好みでハムや挽き肉などを入れて作る場合もあります。今回はツナを入れました。

