

冬野菜の グラタン

【1人分】

●エネルギー 420 kcal ●塩分 1.9 g

材料(2人分)

長いも	100g
白菜	1枚
にんじん	50g
ほうれん草	50g
ベーコン	2枚
牛乳	300cc
バター	20g
小麦粉	大さじ3
コンソメの素	小さじ1/2
塩・こしょう	適量
ピザ用チーズ	適量

作り方

- ① 長いもは皮をむいて厚めの半月切りにし、電子レンジで竹串がすっと通るくらい加熱する。ベーコンと白菜は一口大に、にんじんはいちよう切りにする。ほうれん草は軽くゆでた後水気を絞り、約4cmの長さに切る。
- ② バターを火にかけ、溶けたら小麦粉を加え、弱火で炒める。その後一度火を止め、牛乳を少しずつ加えた後、弱火でだまにならないようにか混ぜながら煮詰める。コンソメの素と塩・こしょうで味を整える。
- ③ フライパンで白菜・にんじん・ほうれん草・ベーコンを先に炒め、その後長いもを加えてさっと混ぜ、塩・こしょうで味を整える。
- ④ ③に②を加え、弱火でさっと混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を耐熱容器に移し、ピザ用チーズをのせオーブントースターでこんがり焼き色がつくまで焼く。

