

長ねぎのグラタン

◇ポイント

みその風味とねぎがよく合います。みその塩味だけでは足りない場合、塩で味を調整してください。ホワイトソースに砂糖を入れることで、味がマイルドになります。

材 料(4人分)

長ねぎ	2本	ローリエ	1枚(なくてもOK)
ベーコン	4枚	油	少々
バター	20g	みそ	小さじ2
薄力粉	大さじ2	砂糖	小さじ1
牛乳	150ml	とろけるチーズ	4枚



◇作り方

- ① 長ねぎは2cm程度に切りベーコンは2cm幅に切る。
- ② フライパンに油を敷き火にかけネギを中火で少し焦げ目がつく程度に焼く。テフロンなら油を使用しないで焼く。
- ③ ②にベーコンを入れてかるく炒め、バターを入れて溶かし、薄力粉を入れて絡め弱火で2～3分炒める。
- ④ ③に牛乳、ローリエ、みそ、砂糖をいれて焦げないようによく混ぜながらとろみをつける。
- ⑤ 耐熱皿に④を入れチーズをのせてオーブントースターで10～15分焼き色がつくまで焼いてできあがり。

◇栄養価 (1人分)

・エネルギー	222kcal
・脂 質	16.3g
・たんぱく質	8.6g
・塩 分	1.3g

提供：JAかみつが日光女性会