

# じゃがいもと長ねぎのグラタン



## 【栄養価（1人分）】

エネルギー：353kcal

たんぱく質：9.3g

脂質：28.3g

炭水化物：23.4g

食塩相当量：1.5g

カルシウム：200mg

## 【材料（4人分）】

じゃがいも	400g	
長ねぎ	2本(120g)	
アンチョビ	2～3枚(8g)	
A	生クリーム	200ml
	塩	小さじ1/3(2g)
	こしょう	適宜
とろけるチーズ	100g	

## 【下準備】

- じゃがいも・・・5mm厚さに切り、かために茹でる
- 長ねぎ・・・外皮をむき5cm長さに切る  
縦に薄切りにする
- アンチョビ・・・包丁でたたいて細かくする
- Aを混ぜる

## 【作り方】

- ① ボウルにじゃがいも、長ねぎ、アンチョビを入れてざっと混ぜる。
- ② グラタン皿に①を入れ、Aをかける。
- ③ 上にチーズをまんべんなくのせ、230℃に温めたオーブンで20分程度、焼き色がつくまで焼く。

長ねぎを入れることで、甘味と旨味が増しておいしくなります。