



岡山県栄養士会玉瀬支部瀬戸内ブロック

じゃがいもと長ねぎの グラタン



他のレシピは
こちらから



【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。