

小松菜と牡蠣のチーズグラタン



〈作り方〉

1. 玉ねぎは薄切り、小松菜は5cm幅に切る。
2. フライパンにバターを入れて玉ねぎがしんなりとするまで炒め、牡蠣を加える。全体に火が通ったら小松菜を加え軽く炒め、火を止める。
3. 薄力粉を入れ、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。
4. 牛乳を入れ全体をかき混ぜる。中火でとろみがつくまで煮て、白だしと淡雪塩で味を調える。
5. 器に入れ、上にばら干し海苔、WA-PANKO soy mix、とろけるチーズをのせる。
6. 予め250℃に予熱しておいたオーブンで約15分焦げ目がつくまで焼いて出来上がり。

調理
時間
45分

〈栄養価〉 一人分

エネルギー	：	230kcal
たんぱく質	：	13.2g
脂質	：	14.3g
炭水化物	：	16.6g
食塩相当量	：	3.0g
カルシウム	：	335mg

あ

〈材料〉 一人前

- ・ 小松菜：30g
- ・ 牡蠣(冷凍むき身)：50g
- ・ 玉ねぎ：20g
- ・ 薄力粉：5g
- ・ 白だし：10g
- ・ ばら干し海苔：0.5g
- ・ WA-PANKO soy mix：2g
- ・ とろけるチーズ：20g
- ・ バター：5g
- ・ 牛乳：100ml
- ・ 淡雪塩：0.1g

地元で採れる小松菜と牡蠣を使ったメニューです。
簡単に作れて、主菜にもおやつにもなります。