

たんぱく質

ベーコン

チーズ

牛乳

バター



じゃがいもベーコングラタン



(2人分)	
じゃがいも	中サイズ2こ
ベーコン	4枚
チーズ	50g
小松菜	30g
こしょう	少々
(A) { コンソメ	小さじ2
にんにくチューブ	2cm
バター	10g
牛乳	150ml

エネルギー	583kcal
たんぱく質	28.4g
脂質	33.3g
炭水化物	58.2g
食塩相当量	4.5g

作り方

<下処理>

- じゃがいもをスライス
- 小松菜はざく切り

- ① 下処理したじゃがいもを耐熱容器に入れて水大さじ2をふりかけて500W 2分加熱
- ② (A)、ベーコンを①に入れ、500W 2分さらに加熱する
- ③ ②に小松菜をのせ、こしょう、チーズの順にふりかけ、200度に熱したオーブンで15分加熱し、チーズに焦げ目がつくまで焼く(オーブンが無い場合は、トースターで5分)



ちょこっとメモ♪

火を使わず電子レンジとオーブンだけでできるレシピです
グラタンと聞くと少々ハードルが高いイメージがありますがこれなら簡単につくれます
またじゃがいものいつもと違うアレンジレシピのひとつにいかがでしょうか？