

長ねぎのグラタンスープ



材料 【2人分】

- ・長ねぎ（白い部分） 1～2本分（100g）
- ・油揚げ…………… 1枚
- ・スライスチーズ…………… 2枚
- ┌水…………… 300cc
- A | 鶏がらスープの素…………… 小さじ2
- ┌塩…………… 少々
- ┌こしょう…………… 少々
- ・サラダ油…………… 小さじ2



<1人分の栄養価>
エネルギー 142 kcal



塩分 1.9g

1人分の野菜量 50g

作り方

- 1) 長ねぎは斜め薄切りにする。油揚げは熱湯をかけてから半分に切り、グリルでカリッとなるまで焼いておく。
- 2) 鍋にサラダ油をあたため、弱火でじっくり長ねぎを炒める。Aを入れ、5分くらい煮る。塩、こしょうで味を調える。
- 3) 耐熱容器に入れ、上に油揚げをのせ、その上にスライスチーズをのせる。トースターで焦げ目がつくまで焼く。

Cooking Point

- ・長ねぎをよく炒めると甘みが増しておいしくなります。



対象：子どもから
ご年配の方まで