


トマト de グラタン



 <1人分の栄養価>
エネルギー 182 kcal
1人分の野菜 135g

 塩分 1.0g

材料 【4人分】

トマト	4個
じゃがいも	2/3個
にんじん	1/2本
玉ねぎ	1/4個
ベーコン	50g
溶けるチーズ	1枚
パン粉	少々
パセリ	少々
<ホワイトソース>	
牛乳	200ml
バター	15g
小麦粉	10g
塩	小さじ1/2

作り方

- 1) トマトはヘタを除き、上部を少し切って中身をくり抜く。
- 2) じゃがいも、にんじんは1cm角に切り、それぞれ耐熱容器に入れ、軽くラップをして電子レンジで竹串が通るくらいまで加熱する。
- 3) 玉ねぎ、ベーコンは粗みじん切りにする。
- 4) フライパンにバターを熱し、3)を炒める。しんなりしたら小麦粉を加え、焦げないようにさらに炒め、牛乳を少しずつ加えてホワイトソースを作る。
- 5) 4)にじゃがいもとにんじんを加え、塩で味を調える。
- 6) 1)のトマトに5)を詰める。上から溶けるチーズ、パン粉、パセリをのせる。
- 7) 6)をオーブントースターで焼き、焼き色をつけて出来上がり。

Cooking Point

- ・ 4)の玉ねぎ、ベーコンを炒めるバターは、材料のホワイトソース用のバター15gです。
- ・ 牛乳を加える際は、少しずつ加えて下さい。一度に加えるとホワイトソースがダマになりやすいです。
- ・ パセリはバジルに変えてもよいでしょう。



対象：子どもから
ご年配の方まで