

ちょっと和風の
グラタン！



お家で作ってみませんか♪

おかず：焼き物

里芋とベーコンのグラタン

里芋をレンジで加熱すると楽にむくことができます
春は、竹の子で作るのもおすすめ！

材 料（4人分）



・里芋	2個
・めんつゆ	小さじ1
・玉ねぎ	1/2個
・にんにく	ひとつかけ
・ベーコン	40g
・バター	5g
・白ワイン	小さじ1
・牛乳	80cc
・ホワイトルウ	100g
・塩、コショウ	適宜
・ミックスチーズ	50g
・パン粉	5g

作 り 方

- ① 里芋は皮をむき、半月切り（8ミリ厚さ）にし、里芋がかぶる程度の水とめんつゆでやわらかく煮る。
- ② 玉ねぎは薄切り（5ミリ幅）、ベーコンは千切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ バターでにんにく、ベーコン、玉ねぎを炒め、牛乳、ホワイトルウを加え塩味を調えたら、里芋を煮汁ごと混ぜ合わせる。
- ④ 器に入れ、ミックスチーズとその上にパン粉をのせ、オーブンで焼く。

栄養価（1人分）

エネルギー159kcal / たんぱく質6.9g / 脂質8.7g / 塩分0.9g