



村田町特産のそら豆を味わう！

お家で作ってみませんか♪

おかず：焼き物

そら豆のグラタン



そら豆とチーズは相性がバツグン！

材 料（4人分）

・そら豆	12粒
・たまねぎ	1/2個
・ベーコン	40g
・そら豆米粉めん	40g
・バター	4g
・にんにく	ひとかけ
・牛乳	100cc
・ベシャメルソース	50g
・めんつゆ	大さじ1
・コンソメ	2g
・こしょう	適宜
・ミックスチーズ	50g
・パン粉	2g

作 り 方

- ① そら豆はサヤをはずし、薄皮をむいておく。
- ② たまねぎ、ベーコンは薄くスライス、そら豆米粉めん（マカロニ等代用可）はゆでしておく。
- ③ バターでにんにくとたまねぎ、ベーコンを焦がさないように炒め、次に、牛乳とベシャメルソースを加え、全体にとろみが出てきたらめんつゆ、コンソメ、こしょうで味を調え、そら豆米粉めんを加える。
- ④ 耐熱性のカップに③を入れ、下ゆでしたそら豆、ミックスチーズ、パン粉をのせてオーブンで焼く。

栄養価（1人分）

エネルギー197kcal / たんぱく質8.8g / 脂質9.9g / 塩分0.9g