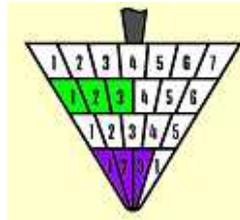


あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 93

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜3つ

牛乳3つ

せんべいグラタン

(調理時間 約30分)

レシピ提供：七戸町 在住

エネルギー	631kcal
タンパク質	17.9g
脂質	35.1g
塩分	1.0g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

せんべい...	1枚	A {	小麦粉...	40g
長いも...	1/2本		バター...	40g
アスパラ...	2本		牛乳...	500cc
玉葱...	1/4ケ			
生クリーム...	25g			
粉チーズ...	適量			
塩・こしょう...	適量			
白ワイン...	適量			



レシピ提供者から...

ひとつこと

オーブンが無ければ、魚焼き器でも焼き色が付けられます。



作り方

長いも(半量)、アスパラ、玉葱を同じ大きさに切る。

材料Aでベシャメルソースを作り、それにすった長いも(残り半量)、生クリームを加える。

切った野菜を炒め、白ワインを加える。

塩・こしょうをして、のベシャメルを加えて味を決め、よく混ぜる。

耐熱皿に盛り付け、粉チーズをふり、オーブンで表面に焼き色をつける。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。