

じゃがいもグラタン

●材料 (3人分)

- ・じゃがいも 500g
- ・玉ねぎ 150g
- ・生クリーム 200ml
- ・バター 15g
- ・塩辛 30g
- ・パン粉 3g (大さじ1)

●作り方

- 1 じゃがいもはせん切りにする。
- 2 玉ねぎはうす切りにし、分量の半分のバターであめ色になるまで炒める。
- 3 耐熱容器に、1の1/3の量、2の半量、塩辛の半量と次々重ねて詰める。
- 4 3に生クリームを注ぎ、細かく切ったバターをちらしてパン粉をふりかける。
- 5 200℃のオーブンで、表面がきつね色になるまで1時間程度焼きあげる。

●栄養価

エネルギー 422kcal たんぱく質 6.5g 脂質 33.5g 炭水化物 36.4g 食塩相当量 0.9g



少ない材料、手順でとっても簡単！
塩辛がアクセント