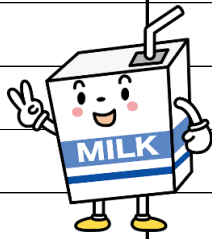


浜坂ちくわの グラタン



エネルギー：208kcal／人

ざいりょう き かた 材料 (切り方)	ぶんりょう にんぶん 分量 (4人分)	つく かた 作り方
はまさか 浜坂ちくわ	ほん 1本	<p>① フライパンでたまねぎとベーコンを炒めて、 しお すこ あじ つ 塩こしょうで少し味を付ける。</p> <p>② 【A】でホワイトソースを作る。 フライパンにバターを入れて火にかけ、小麦粉 をふるい入れながら、焦がさないよう混ぜる。 小麦粉が炒まったら、牛乳を加えながらとろみ がつくまで焦がさないように混ぜ、コンソメで 味付けする。</p> <p>③ ホワイトソースに①の具と切ったちくわを混ぜ あ 合わせる。</p> <p>④ カップに③を入れて、チーズをのせて、オーブ ンで焼く。(220°C10分くらい) ※トースターでもOK! 5分くらいで様子を見る。 チーズに焦げ目がついてきたら出来上がり♪</p>
たてはんぶん はば (縦半分の3mm幅)		
か ベーコン (5mm角)	40g	
せんぎ たまねぎ (千切り)	1/2個	
しお 塩・こしょう	少々	
コンソメ	小さじ1	
こむぎこ 小麦粉	大さじ2	
むえん 無塩バター	20g	
ぎゅうにゅう 牛乳	200ml	
ピザチーズ	40g	



特産品の浜坂ちくわを使った
オリジナルメニューです。
ホワイトソースが少し手間ですが
昨年夏休みのクッキングで
子どもたちでも作れました。
食べやすく大人気メニューです。

