

ポテトマチーズグラタン



調理時間： 20 分

家にある材料で作ることができます。
ベーコンやツナを入れても美味しく仕上がります。

材料 : 4～5人分

ウィンナーソーセージ	5～6本
じゃがいも	2個
しめじ	1パック
玉ねぎ	1/2個
オリーブ油	大さじ2
小麦粉	大さじ2
カゴメ 野菜一日これ一本長期保存用	200ml
水	150ml
コンソメスープの素(固形)	2個
カゴメ 高リコピントマト	2個
シュレッドチーズ	40g
パセリ(みじん切り)	少々
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ①ウィンナーソーセージは斜めに切り込みを入れる。じゃがいもは5mmのいちよう切り、玉ねぎは薄切り、トマトは1～2センチの輪切り、しめじは石づきを取って小房にわけておく。
- ②フライパンにオリーブ油を熱してソーセージを炒め取り出しておく。
- ③②のフライパンにじゃがいも、たまねぎ、しめじをいれて炒める。じゃがいもに火が通ったら、小麦粉を全体にふり、軽く混ぜる。
- ④野菜一日これ一本、水、コンソメスープの素を加えてとろみがつくまで煮る。
- ⑤グラタン皿に④を入れて、トマト、シュレッドチーズ、ウィンナーをのせてオーブントースターやオーブンでチーズが溶けるまで焼き、パセリを散らす。

ポイント

エネルギー： 242 kcal 食塩相当量： 1.5 g 野菜相当量： 144 g

* 栄養計算は日本食品標準成分表八訂を基に算出しています。すべての数値は1人分もしくは1単位当たりとなります。

©カゴメ株式会社 無断複写・無断転載を禁止します

C0148