

そら豆とブルーチーズのポテトグラタン

<主な材料・2人分>

そら豆	4 さや
ブルーチーズ	30g
新じゃがいも	2 個
たまねぎ	1/2 個
ベーコン	2 枚
バター	10g
小麦粉	大さじ 2
牛乳	300cc
塩	小さじ 1/4
こしょう	少々



<作り方>

- ① たまねぎは薄切りにする。ベーコンは 3cm 幅に切る。
- ② そら豆はさやから取り出し、塩茹でする。じゃがいもは皮をむき 1 cm 幅に切り、茹でる。
- ③ フライパンにバターを入れて中火にかけ、①のたまねぎとベーコンを炒める。しんなりしたら小麦粉をふるい入れ、へらで焦がさないように炒める。
- ④ ②に牛乳を少しづつ混ぜながら加える。塩も加え、とろみが出てくるまで混ぜ合わせる。②のじゃがいもとそらまめを加え、混ぜ合わせる。
- ⑤ グラタン皿に等分に注ぐ。薄切りにしたブルーチーズを並べ、オーブントースターで少し焦げ目がつくまで焼く。

エネルギー 392 kcal 蛋白質 15.6 g 塩分 1.3 g

(伊勢原協同病院 管理栄養士 柳田奈央子)