

きしめんグラタン

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ジンゾウ先生でんぷんきしめん	50	141	Tr	4	9	Tr
ベーコン	10	40	1.3	21	23	0.2
玉ねぎ	10	4	0.1	30	7	0
じゃがいも	30	23	0.5	123	12	0
ブロッコリー	20	7	0.9	72	18	Tr
マッシュルーム(水煮缶)	5	1	0.2	4	3	Tr
サラダ油	3	28	0	0	0	0
こしょう	0.01	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
塩	0.5	0	0	1	0	0.5
パルメザンチーズ	2	10	0.9	2	17	0.1
ホワイトソース						
(A)無塩バター	10	76	0.1	2	2	0
(A)生クリーム	25	108	0.5	20	13	Tr
(A)ジンゾウ先生でんぷん薄力粉	10	36	Tr	1	5	0
(A)牛乳	20	13	0.7	30	19	0
(A)水	40					
(A)コンソメ	0.5	1	Tr	1	Tr	0.2
(A)ホワイトルウ(市販)	1	6	Tr	□	□	Tr
合計		494	5.2	311	128	1.0

【 作り方 】

①□(A)の材料でホワイトソースを作る。

耐熱容器にでんぷんきしめんと熱湯を入れ、電子レンジ600Wで6分加熱する。良い固さになったら、ザルにあけ水でもみ洗いする。

ベーコンは、5mm幅に切り、玉ねぎはみじん切りにする。じゃがいも・ブロッコリーは食べやすい大きさに切って電子レンジで1分加熱する。

フライパンにサラダ油を熱しベーコンと玉ねぎを炒め、じゃがいも、マッシュルーム、のきしめんを加えて炒め、こしょうと塩で味を調え、ホワイトソースを混ぜ合わせる。

耐熱皿に を盛りブロッコリーを飾り,チーズをかけてオーブンで焼く。



《ワンポイントアドバイス》

でんぷんきしめんの量を増やせば、この一品で主食としての満足感が得られます。

ホワイトソースはまとめて作っておくと便利です。でんぷん米を使えばドリアになります。

(レシピ60より)

