



野菜ごろごろグラタン

材料（1人前）

- じゃがいも 20g
- にんじん 5g
- 玉ねぎ 10g
- バター 4g（小さじ1）
- 小麦粉 3g（小さじ1）
- 牛乳 40ml（1/5カップ）
- コンソメ 0.2g
- 塩 0.1g
- コショウ 0.01g
- パン粉 3g（大さじ1）

作り方

1. じゃがいも、にんじん、玉ねぎの皮をむき、角切りにする。
2. フライパンにバターを入れ、野菜を炒める。
3. 炒めた野菜に小麦粉をふるい入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
4. 牛乳を加え、とろみがつくまで弱火で炒める。
5. コンソメ、塩コショウで味付けする。
6. 器に盛り、パン粉をかける。
7. オーブンで表面に焼き目が付く程度に焼く。（220度で5～6分）

<メモ>
