



酒粕入り ジャがいもグラタン

レシピ作成者：岡本茶緒

栄養素（1人分）

エネルギー	408kcal
たんぱく質	17.4g
脂質	22.3g
炭水化物	40.1g
カルシウム	285.3mg
食塩相当量	4.17g



材料（1人分）

じゃがいも	160g
玉ねぎ	40g
ブロッコリー	30g
固形シチュールー	80g
粉チーズ	大さじ 1.5
酒粕	20~30g
ピザ用チーズ	60g
オリーブオイル	適量
水	200ml
牛乳	100ml

作り方

- ①じゃがいもは1口大に切り、玉ねぎは薄切りにする
- ②耐熱容器にじゃがいもを入れ、ラップをかけ、レンジで2分加熱（500w）
- ③ブロッコリーもレンジで1分加熱（500w）
- ④フライパンにオリーブオイルをひき、②と玉ねぎを入れ炒める
- ⑤全体にオリーブオイルがなじんだら、粉チーズを入れ炒め水とルーと牛乳を入れ、煮る
- ⑥酒粕を少しずつ溶かし入れる
- ⑦耐熱容器に入れ、③とピザ用チーズを上からかけ、オーブントースターで焼き目がつくまで焼く

★レシピのポイント

なるべく洗い物が少なくなるよう簡単に作れるレシピになっています！

酒粕の量はお好みで調節して自分好みの味を見つけてみてください

ちなみに酒粕強めが好きなのは、30gより多い目が好きです

ぜひ作ってみてください

