



かんたん おいしい

アッピーレシピ



レシピコンクール
最優秀作品

副 ジャガイモのグラタン風



【調理レベル】☆☆☆

1人分のエネルギー 307キロカロリー
食塩相当量 1.5g

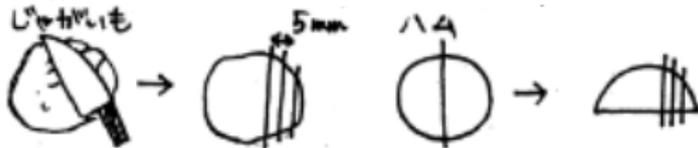
材料(2人分)

- じゃがいも・・・2個 (300g)
- 牛乳・・・・・・・・300ml
- スライスチーズ・・・2枚
- スライスハム・・・20～30g (2～3枚)
- コンソメ顆粒・・・小さじ1/4
- パセリみじん切り・・・少々

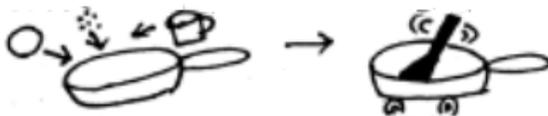
分量を増やせば主菜にもなります!

【作り方】

- ① ジャがいもは皮をむき、5mm程度の輪切りにする。ハムは半分に切り、短冊切りにする。



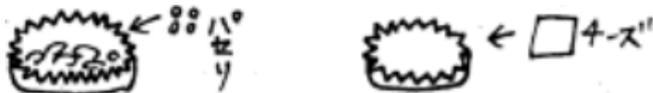
- ② ジャがいもを厚鍋かフライパンに入れ、コンソメ・牛乳がひたひたになるくらいまで入れ中火で煮る。焦げないようにかきまぜながら、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。



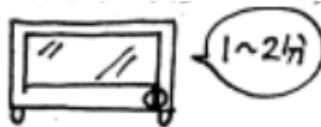
- ③ 牛乳がトロツとなって汁気が少なくなったら、ハムを入れて混ぜる。



- ④ 耐熱皿に取り、パセリをちらしチーズを大きめに切つてのせる。



- ⑤ オーブントースターでチーズが溶けるまで1～2分焼く。



作り方は簡単ですが、出来上がりはおもてなし料理のような仕上がりになります。

