



Bacon & Sausage

野菜とパンが
たっぷり入った
ヘルシーグラタン

カロリー総量 226 kcal
塩分 1.6 g
(1人分)

オニオンパングラタン

材 料 ベーコン …… 20g
ゆでたウインナーソーセージ …… 4本
ゆでたブロッコリー …… 60g
むしたかぼちゃ …… 60g
フランスパン …… 50g (1.5cmの厚さの輪切り)
たまねぎ …… 80g
スープのもと …… 1個
薄力粉 …… 20g (ふるいにかける)
牛乳 …… 300cc
バター …… 20g
塩 …… 小さじ4分の1
水 …… 250cc

- 作り方
- 1 ベーコンは細く、たまねぎは薄く切る。
 - 2 湯が煮立ったら、スープのもとを入れてとかし、1を入れる。
 - 3 たまねぎがしんなりしたら火を止め、耐熱容器にフランスパンをしきつめた上に、全部かける。
 - 4 フライパンにバターを入れて中火にかける。とけたら薄力粉を入れ、弱火にしてよく混ぜる。牛乳を少しずつ入れ、ダマにならないように混ぜ、塩を加える。
 - 5 3、4をかけ、200度のオーブンで15分焼く。
 - 6 オーブンから出し、かぼちゃ、ブロッコリー、ソーセージを乗せる。