

このレシピで

野菜が **180g**
とれます♪

ここがスゴイ！！



野菜たっぷりグラタン

＜材料(1人前)＞

- ・トマト(大)・・・1/2個(100g)
- ・茄子(中)・・・1/2本(50g)
- ・玉ねぎ(中)・・・1/4個(30g)
- ・ベーコン(スライス)・・・2枚(30g)
- ・ホワイトソース・・・1/2缶(30g)
- ・スライスチーズ・・・1枚(15g)
- ・オリーブ油・・・小さじ1(4g)
- ・塩・こしょう・・・少々



＜作り方＞

- ① トマト、茄子は10cmに角切りにし、玉ねぎは1cm角に切る。
ベーコンは1cm幅に切る。
スライスでもOK
- ② フライパンにオリーブ油をひき、ベーコンと玉ねぎを入れ、火が通ったら、茄子、トマトの順に入れ、塩・こしょうで味を調える。
- ③ グラタン皿に②を入れ、ホワイトソースをかけ、チーズをのせる。
- ④ オーブントースターで5～6分焼く。



文教大学
実習生