

特産品をつめこんだ 雲仙グラタン



野菜量
105g

材料（2人分）



・じゃがいも	120g
・長ネギ	150g
・ブロッコリー	60g
・ぶなしめじ	30g
・ツナ(水煮)	40g
・バター	10g
・薄力粉	大さじ2
A { ・牛乳	200ml
・コンソメ	1/4個(1g)
・ピザ用チーズ	30g

栄養価（1人分）



エネルギー：	298kcal
たんぱく質：	14.9g
脂 質：	16.5g
炭 水 化 物：	30.8g
食塩相当量：	1.2g

作り方



- ① ジャがいもは皮をむき、5mm幅の輪切りにする。
- ② 長ネギは5cm幅に切りそろえる。
- ③ ブロッコリー、ぶなしめじは小房に分ける。
- ④ グラタン皿に①を入れてラップをかけ、電子レンジ600Wで2分程加熱する。
- ⑤ フライパンにバターをひき、②、③を焼き色が付くまで炒める。
- ⑥ ⑤に薄力粉を入れ、炒める。
- ⑦ ⑥にAを少しずつ加え、とろみがつくまで混ぜながら加熱する。
- ⑧ ④の上に水気を切ったツナ、⑦、ピザ用チーズをのせ、オーブントースターで7分程焼く。

ポイント



雲仙市の特産品(じゃがいも、長ネギ、ブロッコリー)を使った1品です!ネギは、大きく切り、加熱することで、より食材の甘みを感じることができます。しっかり焦げ目をつけることで香ばしくなり、少ない調味料でも美味しく食べられます♪