

2025 年 10 月号

【料理名】じゃがいものグラタン



【献立】

オムレツ

ねぎのコンソメスープ

【調理時間】 30 分

【カロリー】 353 kcal

【塩分】 1.4g

【主材料】（2～3 人分）

じゃがいも…… 4 個（480g）

ベーコン…… 2 枚（40g）

にんにく…… 1 片

バター……20g

牛乳…… 1 カップ

ピザ用チーズ……60g

【作り方】

1. じゃがいもは 7 mm 厚さの輪切りにする。ベーコンは 5 mm 幅に切る。にんにくは粗みじん
に切る。
2. 耐熱容器にバターを薄く塗る。
3. フライパンに残りのバター、にんにく、ベーコンを入れて弱火で熱し、香りが立ったら
じゃがいもを加え、塩小さじ ½ をふってなじませる。牛乳を加えて中火にし、トロミがつ
くまで 7～8 分煮る。
4. チーズの ½ 量を加えて溶かし、②に流し入れる。残りのチーズをのせ、オーブントースタ
ーで 6～7 分、焼き色がつくまで焼く。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きま
す）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1＝ 15 ml、小さじ 1＝ 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。