



牛乳を使ったレシピ

ポテトグラタン

色よく焼いて

(材料)

ジャガイモ(メイクイーン)	4 個
ニンニク	1 かけ
グリンピース 冷凍	100g
┌ ナツメグ(パウダー)	小さじ 1
A 塩	小さじ 1
_ コショウ	少し
┌ ベイリーフ	1 枚
B 牛乳	1 カップ
_ 生クリーム	1/2 カップ
ピザ用チーズ 刻み	60g
塗り用バター	適量



(栄養価/1人あたり)

エネルギー	334 kcal
タンパク質	10.3 g
脂 質	18.3 g
炭水化物	31.7 g
食 塩	1.8 g

4人分

(作り方)

- ① ジャガイモは皮をむいて 5mm 厚さの輪切りにする。
- ② ニンニクは包丁でつぶす。
- ③ グリンピースは熱湯に入れてそのまま冷まし、水気をきる。
- ④ 鍋に①を入れて (A) を軽くまぶし、②と (B) を加えて火にかけ、ひと煮立ちしたら火を弱め、ジャガイモが柔らかくなるまで 10 分ほど煮、③を加えてひと混ぜする。
- ⑤ 熱容器に薄くバターを塗って④を入れ、③を散らしてピザ用チーズをのせ、 200℃のオーブンで焼き色がつくまで10分ほど焼く。



<ひとロメモ>

- *冷凍グリンピースを熱湯に入れて徐々に解凍することで、ふっくらともどす事が 出来ます。
- *オーブンでの焼き時間は機種によって異なるので、様子を見ながら焼くのがポイント。