



南瓜と玉ねぎのグラタン

南瓜と玉ねぎのグラタン | 1人分の栄養価

エネルギー	172 kcal
たんぱく質	7.0 g
脂質	9.9 g
炭水化物	18.1 g
食塩相当量	0.9 g

南瓜と玉ねぎのグラタン(2人分)

【分量】

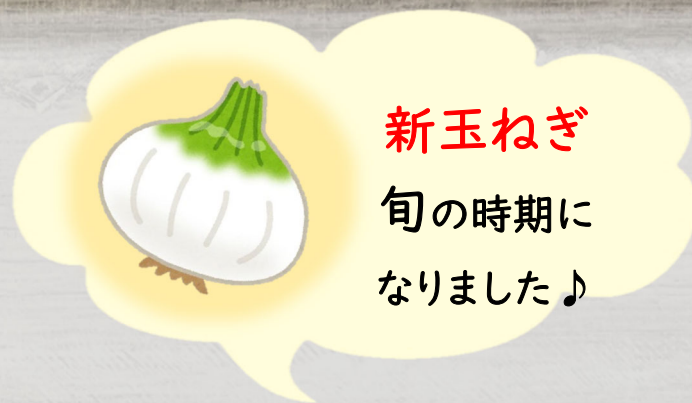
●南瓜	100g	●バター	10g(大さじ1弱)
●玉ねぎ	40g	●チーズ	18g(1枚)
		◎塩	少々
●麩	0.5g(10個)	◎こしょう	少々
●牛乳	160ml		
●味噌	6g(小さじ1)		

南瓜と玉ねぎのグラタン

【作り方】

- ① 玉ねぎを薄切りにする
- ② 南瓜を一口大に切ってボールに入れ、ラップをふんわりかけて、電子レンジにかける(600W 3分)
- ③ 麩をすりおろし、牛乳、味噌と合わせてソースを作っておく
- ④ フライパンにバターを入れ、①②の野菜を炒める
- ⑤ ③のソースを加えて、弱火でとろみが出るまで煮る
- ⑥ ⑤を耐熱容器に入れ、チーズをのせて、トースターで5分程度焼く

玉ねぎ



新玉ねぎ
旬の時期に
なりました♪



😊 西区内では今宿等で生産されています。

😊 3~4月頃に出荷される早採り玉ねぎを「**新玉ねぎ**」
といいます。乾燥させずにすぐ出荷されるので、
みずみずしくて柔らかく、甘みが多いのが特徴です。