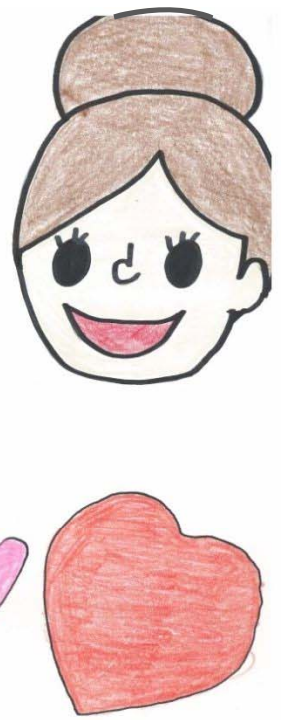


# じゃがいもの グラタン



材料 2人分

食品名	使用量(g)
じゃがいも	90
片栗粉	2
玉ねぎ	28
ハム	20
生クリーム	40
塩こしょう	少々
チーズ	10
パセリ(みじん切り)	少々

ポイント

玉ねぎには硫化アリルという栄養成分が多く含まれています。

硫化アリルはビタミンB<sub>1</sub>の吸収や働きを高め、疲労回復を高める効果があります。

またビタミンEと同じく血液をサラサラにする働きがあります。

1人分の 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
♡♡	154kcal	4.9g	10.6g	9.9g

作り方

- ①じゃがいもをゆでて、<sup>か</sup>空炒りして水分をとばす。
- ②熱いうちに片栗粉を加えてマッシュし、器を作る。
- ③玉ねぎを荒みじん、ハムを一口サイズに切る。
- ④玉ねぎを炒め、しんなりしたらハムを加え、生クリームと塩こしょうで味をつけ、トロ〜とするまで煮る。
- ⑤④の荒熱をとり、②の器に入れてチーズをのせる。
- ⑥⑤をオーブンに入れ焼きめがつかまで焼く。
- ⑦最後にパセリをのせて完成ー!!

