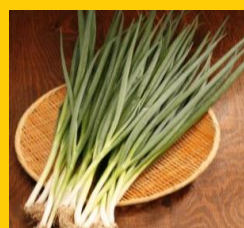


# 九条ねぎの簡単グラタン



1月

5 週目



## 材料 (4人分)

九条ねぎ	4本
生しいたけ	16枚
とろけるチーズ	60g
サラダ油	小さじ2
マヨネーズ	大さじ6
淡口醤油	小さじ1
パン粉	大さじ6

## 作り方

- ① 九条ねぎは水洗いして、5cmの長さに切る。
- ② 生しいたけは1枚を4切れ程度に斜めにそぎ切りにする。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、①②をサッと炒める。
- ④ ③をボウルに移してとろけるチーズと調味料を加えて混ぜ、耐熱容器に盛り、パン粉を振りかけて220℃のオーブンでパン粉がキツネ色になるまで焼き上げる。

## 食育ばなし 〈九条ねぎ〉

約1300年前に栽培が始められたという記録がある歴史の古い京野菜です。

葉の内部のぬめりが、ねぎ本来の甘みとやわらかさのひみつです。

## 1人分栄養価

エネルギー	242kcal	炭水化物	11.3g
たんぱく質	5.3g	カルシウム	46mg
脂質	20.8g	塩分	0.8g

