



所要時間



60分

【材料】(2人分)

- ・九条ねぎ…100g ・玉ねぎ…100g 小かぶ…100g ・マッシュルーム…4個
- ・ベーコン…60g ・パプリカ(あれば)…少量 ・バター…12g
- ・こしょう…少々 ・小麦粉…大さじ2
- A 固形コンソメ…1個 湯…50ml 牛乳…250ml
- B パン粉…少々 ピザ用チーズ…30g

【作り方】

*Aの固形コンソメは湯で溶かしておく。

- ①九条ねぎは3cm程のななめ切りにする。玉ねぎは薄切りにする。かぶ、マッシュルームはくし切りにする。ベーコンは短冊切りにする。
- ②鍋にバターを熱し、玉ねぎ、ベーコン、マッシュルームを炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、かぶ、九条ねぎを加えて炒める。
- ③火を弱め、小麦粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ④A、牛乳を少しずつ加え、混ぜながら好みのとろみがつくまで煮る。こしょうで味を調える。
- ⑤耐熱容器に④を盛り、薄切りにしたパプリカ、Bをのせる。200℃のオーブンで焼き色がつくまで焼く。

【栄養成分など】(1人分)

- ・エネルギー 341kcal
- ・食塩相当量 2.3g

ホワイトソースも簡単！
家族で温かい食卓を囲み
ましょう！！

