

まるごとんにんにくグラタン

ほくほくにんにくを
丸ごと召し上がれ!!



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

まるごとんにんにくグラタン



材料(2人分)

作り方

- にんにく(皮付き)
…小1個(45g)
- <ホワイトソース>
- 小麦粉…20g
- 無塩バター…20g
- 牛乳…200ml
- コンソメ顆粒…小さじ1
- こしょう…少々
- ピザ用チーズ…30g
- パセリ…適量

- ① 耐熱ボウルに小麦粉、バターを入れレンジ(600W)で30秒加熱する。
- ② レンジから取り出したら、泡立て器で全体をよく混ぜ、牛乳半量を少しずつ加えて混ぜ合わせ、2分加熱する。
- ③ レンジから取り出して手早く混ぜたら、残りの牛乳を加えて更によく混ぜ、再び2分加熱する。
- ④ コンソメ、こしょうを加えて味を調え、全体をよく混ぜたらホワイトソースの完成。
- ⑤ にんにくは頭が見えるくらいに上を切る。耐熱容器にのせ、ラップをかけてレンジ(500W)で1分加熱する。粗熱がとれたら皮をむく。
- ⑥ ココットにホワイトソースと⑤のんにんにくを入れて混ぜ、上にチーズをのせる。トースターでチーズに焼き色がつくまで加熱し、上からパセリを散らす。

栄養成分(1人分)

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)

熱量…254kca たんぱく質…8.3g 脂質…16.1g 炭水化物…17.9g(食物繊維…1.5g)
食塩相当量…1.2g