

<アスパラのグラタン>

材料 4人分

玉ねぎ（大きめのみじん切り）	80 g	
ウインナー（輪切り）	40 g	
サラダ油	適量	
塩・こしょう	少々	
アスパラガス（ななめ切り）	100 g	
じゃがいも（1cm角切り）	80 g	
小麦粉	16 g	} A ホワイトルー
バター	16 g	
牛乳	80 ml	
とろけるチーズ	40 g	
パン粉	少々	
小判型アルミカップ	4枚	

作り方

- ① Aの材料でホワイトルーを作る。（鍋にバターを溶かし、小麦粉をふるいながら入れ、なめらかになるまで、焦がさないように炒める。なめらかになったら、牛乳を入れ、ダマにならないようによく混ぜる。
- ② アスパラとじゃがいもは固めにゆでておく。
- ③ 油で玉ねぎ、ウインナーを炒め、火が通ったら塩・こしょうをして火を止める。ここに、①のホワイトルーと②のアスパラ・じゃがいもを入れ、よく混ぜる。
- ④ ③をアルミカップに入れ、とろけるチーズ・パン粉をのせ、オーブンで焼く（200℃で15分）