

副食

じゃがいもと長ねぎの重ね焼き

[1人分] エネルギー：131kcal 塩分：1g



材料 [4人分]

- 長ねぎ：2本
- じゃがいも：400g
- 塩：少々
- こしょう：少々
- 豆乳：150cc
- 葛粉：大さじ1
- 粉末だし：大さじ1
- パン粉：5g

作り方

1

長ねぎは3cmに切り、塩をふってから蒸します。

2

じゃがいもはゆでて1cm角に切り、塩とこしょうをふりかけます。

3

耐熱性の皿に"2"を少し並べ、その上から"1"を並べて、最後に残りの"2"を重ねます。

4

鍋に葛粉と粉末だしを混ぜて入れ、そこに豆乳を加えて火にかけて煮ます。

5

"4"を"3"の上にかけて、パン粉をまぶし、200℃に予熱したオーブンで10分焼きます。