



グラタン ドフィノワーズ

材料

- ジャガイモ…1袋(500g)
- A ●生クリーム(乳脂肪47%)…200cc
- 牛乳…200cc
- にんにく スライス…1片
- 塩…1g
- 砂糖…2g
- シュレッドチーズ…1パック(80g)

※8等分した場合の栄養量です。

栄養量

- ・エネルギー…209kcal
- ・脂 質…16.6g
- ・カルシウム…127mg
- ・食物繊維…5.6g
- ・たんぱく質…4.7g
- ・炭水化物…13.3g
- ・ビタミンC…18.0mg
- ・食塩相当量…0.3g

①ジャガイモの皮をむき7mmくらいの厚さにスライスして鍋に入れます。(スライスしてから洗うとでんぷん質が流れ出てしまうので、スライスしてからは水洗いしないでください。)



②①に④を加え一度沸かし5分煮ます。



③②をグラタン皿に移しチーズをのせ180℃に予熱したオーブンで20分～30分色が付くまで焼きます。



④竹串がすっと通れば出来上がりです。生クリームは乳脂肪のものが断然おいしいです。出来上がると、ジャガイモのでんぷん質がクリームを吸ってやわらかくおいしくなります。

