



①じゃがいもの皮をむき、5mm厚位にスライスします。玉ねぎを5mm厚位の輪切りにします。ベーコンスライスを4cm位に切ります。



②じゃがいも、玉ねぎ、ベーコンをグラタン皿に並べて入れます。(グラタン皿いっぱいに入るよう量を調節してください。)



③ガラスープ顆粒と食塩不使用バターをお湯で溶かし、②の上から注ぎます。(スープがじゃがいもひたひたくらいに入るよう量を調節してください。)



④200℃のオーブンで35分程、じゃがいもに竹串がすっと通るくらいまでしっかり加熱して出来上がりです。(焦げてしまうようならアルミホイルでふたをしてください。)



## ほくほくじゃがいもとベーコンのグラタン



### 材料(4人分)

- じゃがいも…600g(皮をむいて500g)
- 玉ねぎ1/2個…100g
- ベーコン(スライス)…100g
- 食塩不使用バター…大さじ1(12g)
- ガラスープ顆粒…小さじ2
- 湯…200cc

栄養量  
 ・エネルギー…222kcal  
 ・たんぱく質…6.3g  
 ・脂質…12.5g  
 ・炭水化物…28.8g  
 ・鉄分…0.9mg  
 ・ビタミンC…53mg  
 ・食物繊維…13.8g  
 ・食塩相当量…1.0g