



だしグラタントースト

- ・ かつお節の風味と、グラタンのクリーミーなコクが絶妙にマッチしています。
- ・ うま味たっぷりです。

食材（パン2枚分）

- | | |
|-----------|----------|
| ・ 食パン | …2枚 |
| ・ 玉ねぎ | …1/4個 |
| ・ ベーコン | …4枚 |
| ・ バター | …5g |
| ・ 小麦粉 | …大さじ1/2 |
| ・ 牛乳 | …80cc |
| ・ スライスチーズ | …2枚 |
| ・ かつお節(粉) | …大さじ1+少々 |
| ・ 塩コショウ | …少々 |

栄養価 パン2枚あたり

エネルギー708kcal、たんぱく質33.9g、
脂質31.6g、炭水化物66.0g、食塩相当量5.0g

～作り方～

1. 食パンの片面を焼いておく。
2. フライパンでバターを弱火で溶かす。
3. 玉ねぎとベーコンを加え、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
4. 塩コショウと小麦粉を加え、まとまったら牛乳を加えて混ぜる。
5. かつお節を振り入れ、なじませる。
6. 食パンの焼いていない面に5をのせ、さらにチーズをのせてトースターで焼く。
7. 最後にかつお節をふりかけ、完成。