

## 細うどんのグラタン



エネルギー	643kcal
タンパク質	2.5g
脂質	20.6g
炭水化物	111.4 g
ナトリウム	1225.4m g
リン	62.5m g
カルシウム	635.4m g
カリウム	212.7mg
食塩相当量	3.1 g

### 材料1人分

細うどん	100 g
コーンスープ(粉末)	20g
水	150cc
<u>でんぷん小麦粉</u>	10g
バター	10 g
塩	2 g
にんにく	1 g
青じそ	1 g
油	8 g
トマト	30 g
ほうれん草	20g
パン粉	5 g

### 作り方

- 鍋にバターを溶かし、でんぷん小麦粉をふるい入れルーを作り、コーンスープでのぼし、塩を加えて味を調える。
- にんにくはみじん切り、青じそは千切りにし油で炒める。
- 細うどんは、沸騰したお湯で8分茹で水にさらし、表面のヌメリをとり、②に加え炒め、塩も加える。
- トマトは半月切り、ほうれん草は茹でて3cm位の長さに切る。
- ①のソースの半分で、③の細うどんを和えてグラタン皿(耐熱容器)に入れ、トマト・ほうれん草をのせ、残りのソースをかけてパン粉をふり、200℃のオーブンで15～18分間焼く。