

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 48

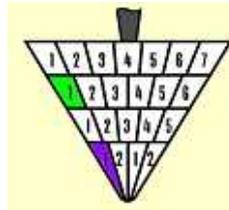
1人分の栄養価

食事バランスガイド

## 長ねぎのマヨネーズグラタン

(調理時間 約30分)

レシピ提供：八戸市 在住



副菜 1つ

牛乳 1つ

エネルギー	365 kcal
タンパク質	9.2g
脂質	24.0g
塩分	1.2g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

長ねぎ...	1本
にんじん...	1/2本
マカロニ...	50g
マヨネーズ...	大さじ3
牛乳...	大さじ1
スライスチーズ...	2枚
クコの実...	適量
塩...	少々
バター...	適量



レシピ提供者から...

ひとつこと

長ねぎをおいしく食べられるようにしました。



作り方

長ねぎを4cm位の大きさにななめに切る。にんじんを食べやすい大きさに切る。

鍋に水を入れ火にかけ、沸騰したら塩とマカロニと切ったにんじんを加え、茹でる。

バターを塗ったグラタン皿に、にんじん、マカロニ、長ねぎを入れ、マヨネーズと牛乳を混ぜたものをかける。その上にスライスチーズを切って飾る。

200℃に熱したオーブンで10分焼き、焼き上がったらクコの実を飾る。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。