

具たくさんグラタンスープ

切り干し大根のチーズグラタンスープ

お客様の
ご要望にお応えした!
ヘルシー料理



■ 材料〈4人分〉

切り干しだいこん…30g(戻して150g)
ベーコン……………4枚
たまねぎ……………1/4個
バター……………10g
塩・こしょう……………少々
水……………3カップ
固形コンソメの素……………1個
ウスターソース……………小さじ1
バゲット……………うす切り4枚
とろけるチーズ……………適量
粉チーズ……………適量
イタリアンパセリ……………適量

■ 作り方…調理時間約15分(切り干しだいこんを戻す時間は除く)

- ①切り干しだいこんは水で戻し、軽く水気を切ってざく切りにする。ベーコンは細切りにし、たまねぎはうす切りにする。
- ②鍋にバターを溶かし、①のベーコン・たまねぎを加え、塩・こしょうをふりかけ、炒める。
- ③たまねぎがしんなりしてきたら、①の切り干しだいこんを加え、炒め合わせる。
- ④水・固形コンソメの素・ウスターソースを加え、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤耐熱皿に④を4等分に分け、バゲット・とろけるチーズをのせ、オーブントースターで表面を焼く。
- ⑥焼き色がついたら粉チーズをふりかけ、イタリアンパセリをのせる。

1人あたり: 159kcal



- ・切り干しだいこんの水気は絞りすぎない方が、風味が残りおすすめです。ざるに上げただけでもかまいません。
- ・水で戻した切り干しだいこんが長すぎる場合は、きざんでください。
- ・具たくさんスープです。お好みで水の量は調節してください。