

## ☆さつまいものチーズ焼き（4人分）

材料名	分量	作り方
さつまいも	200g	① さつまいもは皮付きのまま5mm幅の千切りにし、水にさらす。 ② ベーコンは2cm幅、白ねぎは斜めの薄切りにする。 ③ フライパンにバターを溶かし、具材を炒める。 ④ ③に小麦粉と塩・こしょうを入れ、よく混ぜ合わせながら炒める。 ⑤ ④の中に牛乳を注ぎ、とろみが出るまで弱火で煮る。 ⑥ 最後にミックスチーズを散らして蓋をし、弱火で3分蒸し焼きにする。
ベーコン	100g	
白ねぎ	1本	
牛乳	100ml	
ミックスチーズ	50g	
バター	20g	
小麦粉	小さじ1	
塩・こしょう	少々	

1人分 211kcal

