

じゃがいものチーズ焼き

《材料（4人分）》

玉ねぎ	1/2個
ウインナー	2本
じゃがいも	2個
かぼちゃ	1/8個
とうもろこし	50g
塩・こしょう	少々
油（炒め用）	小さじ1



ルウ

小麦粉	大さじ1と1/2
バター	7g
油	小さじ1
牛乳	80cc
生クリーム	大さじ1/2
水（鶏ガラ）	50cc（調整）
シュレットチーズ	70g

炒めた野菜にチーズを

のせて焼くだけでも、



《作り方》

- ① じゃがいもは厚めのいちょう切り、かぼちゃは角切り、玉ねぎはスライス、ウインナーは輪切りにします。
- ② フライパンに油を入れて、玉ねぎ、ウインナー、じゃがいも、かぼちゃ、とうもろこしを炒めます。塩・こしょうで調味します。（事前にじゃがいも、かぼちゃをふかしておくと火が通りやすいです。）
- ③ ②をカップや器に分けます。
～チーズソースづくり～
- ④ フライパンにバターと油を入れ、小麦粉を弱火で炒めます。
- ⑤ ④に牛乳を何回かに分けて加えてのばしていきます。
- ⑥ 生クリームも加えてさらにのばしていきます。
- ⑦ 水を少しずつ加えていきます。最後にシュレットチーズを加えてさらにのばします。
- ⑧ ③にチーズソースをかけてオーブントースターでうっすらと焦げ目がつくまで焼いて完成です。

