

白ネギグラタンスープ

【材料（4人分）】

白ネギ	4本
ブイヨン	600~700ml
※ 白ねぎのグリエと鶏胸肉のポッシエの際にできたブイヨンを使います。	
バター	20g
塩	小さじ2/3
こしょう	少々
バケット	厚さ1cm程度を4枚
パルメザンチーズ（またはミックスチーズ）	大さじ4
パセリみじん切り	適量



【作り方】

1. 白ネギは斜めスライスにして、バターで焦がさない様にブラウン色になるまでソテーする。ブラウン色になってきたら、ブイヨンを注ぐ。
2. スープが煮立ったら、塩、胡椒を加え、味を調える。
3. 耐熱のカップにいれ、バケットを浮かべ、その上からパルメザンチーズ（ミックスチーズ）をのせ、200℃のオーブン（またはトースター）で7分くらい焼く。
最後に上からパセリのみじん切りをふる。

栄養価（1人分）

エネルギー	109kcal
食塩相当量	1.5g
カルシウム	111mg