

里芋のグラタン



<材料>

★ホワイトソース

	1人分
牛乳	55g
里芋(小芋)	45g
コンソメ	2g
無塩バター	1g(小さじ1/4)

★具材

ぶなしめじ	40g
かぼちゃ	20g
ブロッコリー	10g
マカロニ(乾燥)	10g
とろけるチーズ	15g
パン粉	1g(小さじ1)

*<作り方>

- 1.里芋をフードプロセッサーにかける。
- 2.鍋に 1 と牛乳を入れ、コンソメで味を整える。
- 3.マカロニをゆでる。
- 4.ぶなしめじをレンジで加熱する(600W20秒)。
- 5.かぼちゃをレンジで加熱する(600W1分)。
- 6.ブロッコリーをレンジで加熱する(600W20秒)。
- 7.器に具を盛り、ホワイトソースをかける。
- 8.とろけるチーズ、パン粉をお好みでかける。
- 9.200℃に予熱したオーブンで約10分焼く。

一人当たり

エネルギー：230kcal
たんぱく質：9.8g
脂質：7.6g
炭水化物：30.7g
食塩：1.4g

♪ポイント♪

- *ホワイトソース不使用
代わりにかつらぎ町の特産である里芋を使用しました！
- *バター・小麦粉 不使用
- *野菜たっぷり
- *エネルギー量は一般的なグラタンの1/2！

♪ちょっと工夫♪

- *野菜はお好みでアレンジ幅は無限大
例) かぼちゃ→にんじん