



わが家の一品にいかがですか？

里芋のとろとろグラタン

【 材料（4人分） 】

- ◎ 里芋 ……240g
- ◎ 玉ねぎ ……40g
- ◎ ツナ缶 ……60g
(マグロフレーク・ライトタイプ)
- ◎ 舞茸 ……60g ※しめじでもよい
- ◎ ブロッコリー ……40g
- ◎ オリーブ油 ……小1/2
- ◎ 味噌 ……小1・1/2
- ◎ みりん ……小1
- ◎ 牛乳 ……320ml
- ◎ 米粉 ……小1・1/2
- ◎ パン粉 ……大2
- ◎ とろけるチーズ ……60g

【 作り方 】

- (1) 里芋は、皮のついたまま10～15分程度ゆで、皮を剥く
- (2) 皮を剥いた里芋、玉ねぎはスライス切りにする
- (3) 舞茸は石づきを切り、手でさいておく
- (4) ブロッコリーは下茹でし、食べやすい大きさに切っておく
- (5) フライパンにオリーブ油を入れ、ブロッコリー以外の野菜を炒める
- (6) (5) にツナ缶・ブロッコリーを加え、味噌・みりんで味つけし、野菜に火が通ったら火を止める
- (7) (6) に米粉を振り入れ、よく混ぜ、牛乳を2、3回にわけながら加えよく混ぜ軽く火を通す
- (8) (7) を耐熱容器に入れ、パン粉・チーズをのせ、オーブンで230～250℃で15分程度焼く
※途中、表面が焦げそうになったらアルミ箔などをのせましょう



写真は2人前

ねっとりとした里芋を温かいグラタンにした一品です。

里芋は芋類の中でも、低エネルギーで、食物繊維が多く、便通を良くする作用があります。ツナ缶を鮭や鶏肉などに変えるとたんぱく質もしっかりとることの出来る主菜の一品になりますよ。

<一人分の栄養価>

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
213	11.2	11.1	0.9

