



我が家の味自慢リレー



田舎風グラタン



紹介者

鴻巣市食生活改善推進員協議会
鴻巣支部 島崎 孝江 さん

材料（4人分）

○里芋	500g
○大豆	150g
○こんにゃく	1枚
○海老（小）	50g
○ほうれん草	1束
○ごぼう	50g
○ベーコン	30g
○白みそ	40g
○生クリーム	50cc
○卵黄	2個
○サラダ油	大さじ1
○塩・こしょう・醤油	少々
A	
バター	30g
小麦粉	大さじ2
牛乳	350cc

作り方

- ① 里芋の皮をむき、下茹で後、一口大に切る。こんにゃくを茹でて一口大に切る。
- ② ほうれん草を固めに茹で、3cmの長さに切る。ごぼうをささがきにし、茹でる。海老をさっと茹でる。
- ③ ベーコンを5mm幅の細切りにする。
- ④ Aの材料でホワイトソースを作る。
- ⑤ 厚手の鍋に油を熱し、ベーコン・こんにゃく、水気を切った大豆を炒め、ホワイトソースと白みそを加え、塩・こしょう・醤油で味を調える。ふつふつとなったら生クリームを入れる。
- ⑥ ⑤に里芋・ごぼう・ほうれん草を加え火を止め、ほぐした卵黄を加えて混ぜる。
- ⑦ 耐熱皿にバターを塗り⑥を移し、海老を散らす。200度のオーブンで表面に焦げ目がつくように7～8分焼く。

主食・主菜・副菜を揃えましょう。
今回のメニューは「主菜」です。

もう1品

主菜

副菜

主食

汁物

白みそとホワイトソースの組み合わせが抜群です！



1人分の栄養価

エネルギー	483kcal
炭水化物	37.7g
タンパク質	19.5g
脂質	28.7g
塩分	1.1g