

さといものグラタン

<材料>

さといも（5mm厚さのいちょう切り）	約 250 g
玉ねぎ（みじん切り）	1/2 個
豚ももこま切れ肉	80 g
牛乳	100ml
サラダ油（炒め用）	小さじ 1/2
白みそ	大さじ 1/2
塩・こしょう	適宜
ピザ用チーズ	32 g
パン粉	大さじ 2

【ルウ】

小麦粉（ふるっておく）	大さじ 1
サラダ油	大さじ 1
牛乳	40ml



<作り方>

- ① さといもは竹串が通るくらいまでゆでておく。
- ② ルウをつくる。
フライパンにサラダ油を入れ、小麦粉を弱火で炒めてルウをつくる。粉っぽさがなくなるまで炒めたところへ少量ずつ牛乳を入れてダマにならないようにのばす。
- ③ サラダ油（炒め用）で玉ねぎと豚肉を炒める。牛乳、白みそを入れて、みそが溶けるように混ぜる。
①のさといもを加えて加熱し、塩・こしょうで味を調える。②のルウを加えて煮る。
- ④ ③を耐熱容器に入れ、チーズ、パン粉をのせて、180℃のオーブンで 10 分程度焼いてできあがり。

いつもとひとあじ違う
グラタンです！
寒い日においしい料理
です。



栄養士からのコメント

<<1 人分の栄養価>>

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	食塩
154kcal	7.9 g	7.5mg	102mg	0.6mg	0.5 g