

☆長芋のふわふわ和風グラタン

長芋にはミネラル、ビタミンB群、ビタミンCなどが豊富に含まれています。

また、ネバネバ成分には胃の粘膜を正常に保つ作用があります。

<主な材料・2人分>

長芋 200g
卵 1個
白味噌 大さじ1
ブロックベーコン 50g
玉ねぎ 1/4個
まいたけ 1/3パック
しめじ 1/2パック
オリーブ油 小さじ1
塩こしょう 適量
絹ごし豆腐 300g
ピザ用チーズ 20g
パセリ 適量
削り節 適量
刻みのり 適量



<作り方>

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包み、つぶれない程度の重しをして水気をよく切っておく。
- ② 玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cmの短冊切りにする。きのこ類はさいておく。
- ③ 長芋は皮をむき、すりおろしておく。その中に卵と味噌を入れてよく混ぜる。
- ④ フライパンにオリーブ油を熱して、②を炒め軽く塩こしょうして取り出す。
- ⑤ 耐熱皿に①を食べやすい大きさに切って入れ、④をのせ、③を上からかける。
(焼いている途中膨らむので大きめの皿に入れてください)
ピザ用チーズものせて、200℃に余熱しておいたオーブンで20分こんがりとし、色づくまで焼く。
- ⑥ 焼けたら、削り節と刻みのり、みじん切りしたパセリをのせて完成。

エネルギー 382kcal 蛋白質 21.5g 塩分 2.0g