

里芋ときのこのグラタン

里芋ときのこには食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を整える効果が期待できます。

【材料】 2人分

里芋 250 g
まいたけ 1/2 パック
しめじ 1/2 パック
玉ねぎ 1/2 個
小麦粉 大さじ 2
牛乳 1 カップ
バター 20 g
コンソメ 小さじ 1/2
塩 少々
こしょう 少々
ピザ用チーズ 30 g



【作り方】

- ①里芋は皮をむき一口大に切り水でぬめりをとる。耐熱皿に入れラップをかけ、電子レンジにかけて軟らかくしておく。
- ②まいたけとしめじは石づきを切り落とし、食べやすい大きさにばらしておく。玉ねぎは薄くスライスする。
- ③フライパンにバターを入れ、玉ねぎ、まいたけ、しめじを炒め、小麦粉を入れ粉っぽさがなくなるまでさらに炒める。
- ④③に牛乳を少しずつ入れ、良く混ぜながら火にかけていく。牛乳がすべて入ったら、里芋を入れ混ぜ合わせ、コンソメ、塩、胡椒で味を調える。
- ⑤グラタン皿に④を入れ、チーズをかけあらかじめ温めておいたオーブンに入れ、表面に焼き色が付いたら完成。

1人分

エネルギー 325 kcal 蛋白質 11.3 g 塩分 1.2 g