

さつまいものグラタン

- ・焼き芋や大学芋など“おやつ”としてではなく、肉・野菜を使って、乳製品も摂れる。
- ・ボリュームがあり子どもも食べやすい副菜となる。
- ・中に入れる食材は、いろいろ工夫できる。



1人分あたり

【エネルギー】	231 kcal
【たんぱく質】	6.5 g
【脂質】	12.0 g
【食塩相当量】	0.7 g
【野菜重量】	62.5 g

光市食生活改善推進協議会 提供レシピ

材料(4人分)

さつまいも	… 1個(200g)	コンソメ顆粒	… 小さじ1/2
玉ねぎ	… 1個(200g)	塩・こしょう	… 0.5g
鶏ひき肉	… 70g	塩・こしょう	… 0.5g
しめじ	… 35g	ピザ用チーズ	… 大さじ1
MIXベジタブル	… 50g	パセリ	… 小さじ1
薄力粉	… 大さじ1		
有塩バター	… 10g		
オリーブオイル	… 小さじ1		
無調整豆乳	… 100ml		

※アルミホイルで さつまいもの型の器を作る

作り方

- ① さつまいもを縦半分に切り、蒸し器で蒸す。(ラップに包んでレンジで加熱しても)
- ② さつまいもが熱いうちに中身をくり抜く。
- ③ 玉ねぎは千切り、しめじはほぐし2~3等分に切る。
- ④ フライパンにオリーブオイルとバターを入れ、③と鶏ひき肉、MIXベジタブルを加えしんなりしたら薄力粉を加え粉気がなくなったら豆乳を少しずつ加え、とろみをつける。
- ⑤ くり抜いたさつまいもを加え、コンソメ、塩・こしょうで味をととのえ、さつまいもの皮の器に盛り、チーズをかけてオーブン(トースター)で5分加熱する。
- ⑥ パセリを散らし完成。