

副食

長いもソースグラタン

[1人分] エネルギー：158kcal 塩分：0.5g



材料 [4人分]

【グラタンソース】

- 玉ねぎ：50g
- 油（炒め用）：大さじ1/2
- ブイヨン：200cc
- 小麦粉：20g
- 油（小麦粉と炒めるもの）：大さじ1と1/2
- 調整豆乳：100cc
- 長いも：150g

- 玉ねぎ：100g
- じゃがいも：120g
- にんじん：50g
- ブロッコリー：60g
- しめじ：80g
- ドライパセリ：適量
- パン粉：適量

作り方

1

グラタンソースを作ります。玉ねぎは粗くみじん切りにして、フライパンで炒めます。色よく炒まったら、ブイヨンを加えて軽く煮込みます。

2

別のフライパンに、油と小麦粉を入れ弱火で炒めます。少し色がついたら"1"を加え、すばやく混ぜます。

3

"2"に豆乳を加えて火にかけます。とろみがついてきたら火からおろし、冷ましておきます。

4

長いもをすりおろして"3"と混ぜ合わせて、グラタンソースのできあがりです。

5

根菜は一口大に切り、蒸します。ブロッコリーは房に切り分けてゆでます。しめじは小房に分けます。

グラタン皿に"5"を並べて入れ、"4"のソースをかけます。上からパン粉をふり、オーブンで12分ほど焼きます。仕上げにパセリを散らします。
