☆ギョウザの皮でもち麦と大豆入りグラタン（４人分）

材料名	分量	作り方
蒸しもち麦	70g	① 玉ねぎとハムをみじん切りにする。
蒸し大豆	45g	② フライパンにバターを熱し、玉ねぎが透明になるまで炒め、
玉ねぎ	1/6個	ハムを加える。
ギョウザの皮	16枚	③ 小麦粉をふり入れ、牛乳を加えてよく混ぜ合わせ、とろみが
ハム	1枚	ついたら、塩・こしょうで味を調える。
とろけるチーズ	60g	④ トースターにアルミホイルを敷き、その上にアルミホイルを
小麦粉	大さじ1	輪にして置く。作った輪にギョウザの皮を2枚重ねて乗せ、
バター	10g	輪の内側に沿わせて器形にする。
牛乳	200ml	⑤ ④に③を入れ、蒸しもち麦と蒸し大豆、とろけるチーズをのせて
塩・こしょう	少々	3分程トースターで加熱する。
		⑥ 焼き加減を確認し、少し焼き目が付くくらいまで時間調節する。
		※レシピ提供：株式会社マルヤナギ小倉屋

１人分　１７６kcal