

☆芋ときのこのグラタン（4人分）

材料名	分量	作り方
里芋	150g	① 里芋はよく洗ってラップをし、電子レンジ(600W)で3分程加熱する。冷めたら皮をむいて2cm角に切る。
さつま芋	150g	
きのこ (舞茸・しめじ・エリンギ・えのき)	200g	② さつま芋は皮つきのまま輪切りにし、ラップをして電子レンジで2分程加熱する。冷めたら2cm角に切る。
玉ねぎ	100g	
オリーブオイル	大さじ1	③ 耐熱ボールにバターと小麦粉を入れて電子レンジで1分加熱し、泡だて器でよく混ぜる。その中に牛乳を少しずつ加えてのばし、電子レンジで1分加熱し、泡だて器でよく混ぜる。
塩・こしょう	少々	
とけるチーズ	40g	④ 1分ずつ様子を見ながら電子レンジで加熱し、表面がぼこぼこしてきたら取り出し、粗く刻んだコンソメと塩を加えて混ぜる。
パン粉	小さじ4	
バター	10g	⑤ フライパンにオリーブオイルを入れ、薄切りした玉ねぎを炒めてからきのこを炒め、塩・こしょうで味を調えた後、④に混ぜ合わせる。
ホワイトソース		
バター	40g	⑥ グラタン皿に①と②を入れて⑤をかけ、とけるチーズ、パン粉、バターをのせる。
小麦粉	40g	
牛乳	500ml	⑦ トースターで焼き色がつくまで5～7分加熱する。 (オーブンの場合、240℃で7分加熱)
コンソメ(粗刻み)	1個	
塩	小さじ1/2	

1人分 378kcal

