



里芋と長ネギのグラタン

栄養士コメント

豆乳と白味噌で作ったホワイトソースはやさしい味で冬の野菜によく合います。米粉はだまになりにくく、簡単にホワイトソースを作ることができます。また里芋にはカリウムが豊富に入っています。カリウムは体内のナトリウムを排出する働きがあり、血圧を下げる作用があります。



作り方

：豆乳、白味噌、米粉、黒こしょうをボールに入れ泡立て器でよく混ぜる。

：里芋は皮をむき、半分に切る。柔らかくなるまで下ゆでする。

：ネギは2cmにぶつ切りにする。フライパンでねぎを両面焼き色が付くまで焼く。

：ゆでた里芋とネギをともに炒め、 を入れとろみが付くまで炒める。

：耐熱容器に を入れ、上に粉チーズをかける。230 で予熱したオーブンで10分ほど色が付くまで焼く。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	89 kcal
2. たんぱく質	4.5 g
3. 総脂質	1.9 g
4. 炭水化物	13.9 g
5. カルシウム	53 mg
6. リン	85 mg
7. 鉄	1.1 mg
8. マグネシウム	30 mg
9. ビタミンA	7 μg
10. ビタミンE	0.5 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.08 mg
13. ビタミンB2	0.04 mg
14. ビタミンC	7 mg
15. 食物繊維	2.2 g
16. 食塩	0.5 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 里芋-----	50	g
<small>小3個ほど。</small>		
2. 白ねぎ-----	30	g
<small>1/3本。</small>		
3. 豆乳(無調整)-----	50	ml
4. 白味噌-----	1/2	小サジ
5. 黒こしょう-----		少々
6. チーズ(パルザン)-----	1	小サジ
7. 米粉-----	1	小サジ



(範囲内です)