

【学校給食レシピ紹介】

令和5年2月掲載

レシピ名	さといもとれんこんのグラタン
エネルギー(1人分)	187kcal
材料 (4人分)	(4人分) 若どり・・・・・・・・・・80g 白花豆&白いんげん豆ペースト・・40g さといも・・・・・・・・・・140g たまねぎ・・・・・・・・・・120g れんこん・・・・・・・・・・40g マッシュルーム(ホワイト)・・・・20g サラダ油・・・・・・・・小さじ1 白ワイン・・・・・・・・小さじ1 ポタージュのもと・・・・16g 牛乳・・・・・・・・・・カップ1/2 アルミカップ(14号小判)・・4枚 塩・・・・・・・・・・少々 こしょう・・・・・・・・少々 パセリ・・・・・・・・・・2g ミックスチーズ・・・・40g パン粉・・・・・・・・・・8g
作り方	① 若どりは食べやすい大きさに切る。 ② さといも・れんこんはいちょう切り、たまねぎ・マッシュルームは薄切り、パセリはみじん切りにする。 ③ 牛乳で白花豆&白いんげん豆ペーストをとく。 ④ ホワイトルウ、ポタージュのもとをぬるま湯でとく。 ⑤ サラダ油を熱し、若どりを炒め、白ワイン・塩・こしょうをふる。 ⑥ たまねぎ・さといも・れんこん・マッシュルームを加え炒める。 ⑦ 水を加え、煮えたら、③と④を加えとろみをつける。 ⑧ アルミカップに⑦を入れ、パン粉とミックスチーズとパセリを合わせたものをのせ、トースターで焼き色がつくまで焼く。
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	冬野菜のさといもとれんこんを使ったグラタンです。寒い季節に体が温まる一品です。さといものぬるぬるした成分には、たんぱく質の消化・吸収を助ける効果があるので、肉や魚と組み合わせて食べると効果的です。 白花豆&白いんげん豆ペーストやポタージュのもとがない場合は、ホワイトルウを増やして、とろみと味を調整してください。

