

里芋とネギの 和風味噌グラタン

伊勢原協同病院 管理栄養士の旬レシピ

<主な材料(2人分)>

里芋…………… 3個
長ネギ…………… 2本
鶏もも肉…………… 60g
だし汁…………… 適量
バター…………… 10g

薄力粉…………… 大さじ1
牛乳…………… 150ml
味噌…………… 小さじ1/2
ピザ用チーズ…………… 適量
塩、こしょう…………… 各適量



<作り方>

- 1 里芋は皮をむき、1cmの薄切りにし、だし汁に入れ、軟らかくなるまで煮る。ざるに上げ、水気を切っておく。
- 2 鶏肉は一口大に切り、塩、こしょうをふる。長ネギは斜め切りにする。
- 3 フライパンにバターを熱し、長ネギを炒める。鶏肉を加えて炒め合わせる。しんなりしたら薄力粉を振って炒め、牛乳を少しずつ加えながら、木べらで混ぜ合わせる。味噌を溶かしながら入れ、1の里芋を入れる。
- 4 グラタン皿に3を流し入れてピザ用チーズをかけ、オーブントースターでチーズがこんがりとするまで焼く。

【エネルギー 295kcal、タンパク質 14.9g、塩分 2.0g (1人分)】

(伊勢原協同病院 管理栄養士)