



さといもと 長ねぎのグラタタン

ヘルシーグラタタン登場！

材料（4人分）

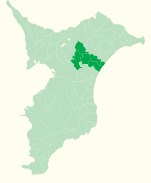
| | |
|-----------|-------|
| さといも | 500g |
| 長ねぎ | 1本 |
| 牛乳 | 800ml |
| バター | 40g |
| 米粉 | 35g |
| みそ | 36g |
| マヨネーズ | 24g |
| 塩・こしょう | 各適量 |
| 粉チーズ | 適量 |
| パセリのみじん切り | 適量 |

つくり方

- ① さといもは皮をむいてひと口大に切り、熱湯で約5分ゆで、もみ洗いしながらぬめりを取る。長ねぎは2〜3cmの長さで切る。
- ② 油（分量外）を熱したフライパンで、さといもと長ねぎをかるく炒める。
- ③ フライパンが厚手の鍋にAを入れ、中火で絶えずかき混ぜながらダマにならないようにホワイトソースを作る。
- ④ 弱火にしてさらにみそとマヨネーズを加えてかき混ぜ、塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑤ 耐熱容器に②と④を入れ、粉チーズとパセリをふってオーブンで焼き色がつく程度に焼く。

出典：ちばのおいもレシピ

寒さと乾燥に弱いので、冷蔵庫保存しないでね！



さといもの主な産地

富里市・八街市・山武市

ウェブサイト「教えてちばの恵み」では“ちばの食材”を使ったレシピを多数掲載しています。
<https://www.pref.chiba.lg.jp/ryuhan/pbmgm/index.html>



教えてちばの恵み

検索