

お家で作ってみませんか♪

米粉でも
グラタンが作れます！



おかず：焼き物

米粉グラタン

米粉はだまになりにくいので小麦粉より簡単に
ホワイトルウを作ることができます



材 料（4人分）

・ベーコン	20 g
・とりもも肉（皮なし）	40 g
・かぼちゃ	60 g
・玉ねぎ	40 g
・ゆで大豆	30 g
・バター	5 g
・米粉	25 g
・牛乳	300cc
・コンソメ	2 g
・塩	少々
・コショウ	少々
・ミックスチーズ	60 g



作 り 方

- ① ベーコン，とり肉，かぼちゃ，玉ねぎを1cmの角切りにする。
- ② 電子レンジでかぼちゃを柔らかく加熱する。
- ③ フライパンにバターを入れ，ベーコンととり肉を炒め，色が変わったら，玉ねぎを加え，透きとおるまで炒める。
- ④ 米粉を牛乳で溶いて，③に加え弱火でとろみがつくまでかき混ぜ続ける。とろみがついたら，ゆで大豆とかぼちゃを加えて，コンソメ，塩，コショウで味を調える。
- ⑤ グラタン皿に④を入れ，チーズをのせて焼く。

栄養価（1人分）

エネルギー177kcal / たんぱく質7.8g / 脂質9.5g / 塩分2.1g