

毎日牛乳・乳製品をとって
骨太生活を送りましょう！

しよくまんぐ



小麦粉の代わりにじゃがいも・牛乳で作る
『きのこのグラタン』です。

味噌をプラスすることで、やさしいほっこりとした
味わいになります。

きのこの味噌グラタン

ささみの代わりにむね肉を使っても良
いですよ。

【作り方】

【材料（2人分）】

玉ねぎ	1/4 個（50 g）
しめじ	40 g
えのきだけ	20 g
じゃがいも	60 g
鶏ささみ	100 g
油	大さじ1と1/2
塩・こしょう	少々
味噌	10 g
みりん	小さじ1
水	小さじ2
とろけるチーズ	6 g
牛乳	300 cc
パン粉	1 g

- ① 玉ねぎは薄切りに、えのきだけは1 cm位のざく切り、しめじは石づきを除いてほぐしておく。ささみは一口大に切る。じゃがいもは皮をむきすりおろす。
- ② A を混ぜておく。
- ③ フライパンに油を入れ熱し、玉ねぎを炒め火が通ったら、ささみを入れ炒める。
- ④ しめじ、えのきだけを加えて炒め、塩・こしょうをふる。
- ⑤ ②を加えて炒めたら、牛乳を加えて煮込む。
- ⑥ すりおろしたじゃがいもを加えて熱し、とろみがついたらチーズを入れて混ぜ加熱して耐熱容器に盛りパン粉をふる。
- ⑦ トースターに入れて焼き目がつくまで焼いて出来上がり。

【1人分 栄養価】

エネルギー:303kcal たんぱく質:19.4g
脂質:16.4g 食塩相当量:1.1g