

きのここと里いもの グラタン

エネルギー：346.06kcal (1人前)
食塩相当量：1.00g (1人前)



妙義ナバファーム公式サイトで
おいしいきのこレシピ続々更新中!

ナバファーム

検索

navafarm.com

里いもの粘りでホワイトソースいらず。野菜オンリーの
シンプルでヘルシーなグラタンです。

料理 近藤由香子

■材料 2人分

しいたけ(薄切り).....	2枚
まいたけ(ほぐす).....	1パック
里いも(水煮).....	8個(150g)
玉ねぎ(みじん切り).....	1/4個
白ワイン.....	大さじ1
牛乳.....	200ml
塩・こしょう.....	適量
油.....	大さじ2
バター.....	大さじ1
ピザ用チーズ.....	適量
あればパセリ(みじん切り).....	適量

■作り方

- ①里いもは芯がなくなるまで柔らかく茹でる。
- ②フライパンに油を熱し玉ねぎを炒め、しんなりしたら、しいたけ、まいたけを加えこんがり炒め、塩(小さじ1/4)・こしょう少々、白ワインを振ってアルコールを飛ばす。
- ③②に牛乳を入れて沸いたら、①を加えつぶしながら混ぜる。
(里いもの粒が残るぐらいでOK)
- ④とろみがついたらバターを加え、味をみて塩・こしょうして耐熱皿に入れ、ピザ用チーズをのせる。
- ⑤オーブンに入れて表面に焼き色がついたら取り出し、パセリをちらす。

Point!

きのこはこんがりカリッとすると美味しく、
とろとした里いもクリームの中で食感と
香りが引き立ちます。

