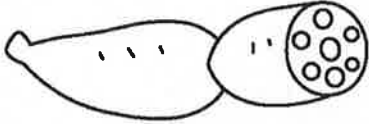


# 魚津の野菜で簡単クッキング⑥

魚津市出の川田隆司さんの畑でとれた  
“れんこん”を使いました。



しゃきしゃきと、ねっりのれんこんの  
両方の食感が楽しめます。

## れんこんのヘルシーみそグラタン

材料 (2人分)	作り方
れんこん 200g	①鍋にお湯をわかし、塩(分量外)を入れて袋に書いてある時間でゆでる。
ブロッコリー 50g	②れんこんの半分をすりおろす。残りの半分はいちょう切りにして酢水につける。ブロッコリーは食べやすいように切る。
マカロニ 50g	③マカロニのゆで上がり2分くらい前にいちょう切りしたれんこんを入れ、1分ほどしたらブロッコリーを入れて一緒にゆでる。ざるにあげる。
ひき肉 50g	④フライパンにバターを入れ、③とひき肉としめじを炒める。油がまわったらすりおろしたれんこんと、絹ごし豆腐を手でつぶしながら入れる。牛乳を加えて混ぜる。
しめじ 20g	⑤とろみが出てきたら、みそと塩で味付けし、グラタン皿に入れる。
絹ごし豆腐 1/2丁	⑥チーズをのせ、チーズがとけるまで焼く。
みそ 大さじ1/2	
牛乳 100cc	
バター 大さじ2	
塩 少々	
スライスチーズ 2枚	

ホワイトソースのかわりに豆腐を使い、カロリーを抑えました。

れんこんには、食物繊維やビタミン C などの栄養素が多く含まれます。

れんこんを切ったときのねばねばは「ムチン」といい、納豆のねばねばと同じ成分です。このムチンは胃腸の働きを助け、滋養強壮に良いと言われています。

