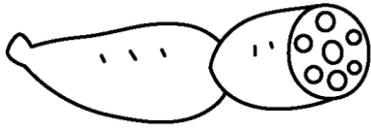


魚津の野菜で簡単クッキング⑥

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、ねっとりのれんこんの
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れんこんの半部分をすりおろす。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。

