

調布市産野菜
さといも使用

学校給食おすすめレシピ



秋のグラタン

《材料（４人分）》

炒め油	小さじ１	調整豆乳	１２０ｇ
ベーコン	２０ｇ	白みそ	１０ｇ
たまねぎ	４０ｇ	塩	少々
人参	２０ｇ	こしょう	少々
れんこん	４０ｇ	米粉	大さじ１と１／２
さといも	８０ｇ	豆乳クリーム	大さじ１／２
しめじ	２５ｇ	ピザチーズ	４０ｇ

《作り方》

- ① ベーコンは短冊切り、たまねぎは薄切り、人参とれんこんは５mm幅のいちょう切りにする。しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
- ② さといもは１cm幅のいちょう切りにし、塩もみ（分量外）して水で洗い流してぬめりをとる。耐熱容器に入れてラップをかけ、６００Wの電子レンジで３分加熱する。
- ③ 鍋に油を入れ、ベーコンを炒める。
- ④ ③にたまねぎ、人参を加えて炒める。
- ⑤ ④にれんこん、しめじを加えて炒め、火がとおったらさといもを加える。
- ⑥ 調整豆乳に白みそを溶き合わせ、⑤に加える。
- ⑦ 調整豆乳がふつふつと沸騰してきたら火を弱め、塩・こしょうで味をととのえる。米粉を水（分量外）で溶いてから加え、とろみをつける。
- ⑧ 豆乳クリームを入れて混ぜ合わせたら、グラタン皿に入れる。
- ⑨ 上にピザチーズをのせ、２００℃のオーブンでチーズに焦げ目がつくまで焼く（約１０分）。