

レシピ

ヘルシーレシピ

野菜たっぷり米粉のヘルシーグラタン

ホワイトソースにバターを使わず、米粉でとろみをつけたグラタンです。



材料 2人分

玉ねぎ	1/2 個
ベーコン	1 枚
えび	4尾
かぼちゃ	30g
ブロッコリー	30g
ほうれん草	25g
塩・こしょう	適量
バター	小s1

〈ホワイトソース〉

米粉	大s4
牛乳	400cc
ブイヨン	1/2 個
塩・こしょう	適量
溶けるチーズ	20g
パン粉	大s2

作り方

- 〈1〉玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切っておきます。
- 〈2〉えびは殻、背ワタを取り、刻んでおきます。
- 〈3〉かぼちゃは薄切りに、ブロッコリーは小房に分け、ほうれん草は根を取ります。
- 〈4〉熱湯を沸かして、〈3〉を茹でます。茹でたほうれん草は水に取り、4cm長さに切ります。
- 〈5〉ボールに米粉と牛乳を入れて良く混ぜておきます。
- 〈6〉フライパンにバターを入れて玉ねぎ、ベーコン、えびを良く炒めます。
- 〈7〉続いて〈5〉、チキンブイヨンを入れて混ぜながらあたためます。
- 〈8〉沸騰すれば塩、こしょうし、〈4〉を入れて、チーズ、パン粉をのせて200°Cのオーブで焼きます。