

豆乳を使った長いもののグラタン

🕒 調理時間: 25~30分

1人分のカロリー<263Kcal>

🌿 材料 (2人分)



長いも	150g
玉ねぎ	1/4個
オリーブオイル	大さじ1/2
塩、こしょう	各少々
～鶏みそ～	
鶏ミンチ(むね)	80g
【A】	
白みそ	30g
酒	大さじ2
だし	50cc
～豆乳のホワイトソース～	
オリーブオイル	大さじ2/3
小麦粉	10g
【B】	
だし	100cc
豆乳	200cc
塩、こしょう	各少々
パン粉	適量
パセリ	適量

🌿 作り方

- 長いもは皮をむいて1cm幅に切りしばらく酢水に漬け、水分をふきとる。玉ねぎは薄切りにする。パセリはみじん切りにする。【A】、【B】それぞれ合わせる。
- 鍋にパン粉を入れて火にかけ、パン粉がキツネ色になるまで炒めて取り出す。
- 2の鍋にフタをして中火にかけ水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、オリーブオイル大さじ1/2をなじませて長いもを入れ、両面こんがり焼いて取り出す。
- ～鶏みそ～を作る。3の鍋が熱い状態で鶏ミンチを入れフタをして弱火にする。鶏ミンチから脂が出てくれればそぼろ状になるまでほぐし、白みそ、酒、だしを合わせたものを加えて汁気がなくなるまで煮詰める。
- ～豆乳のホワイトソース～を作る。別の鍋をフタをして中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、オリーブオイルをなじませ玉ねぎを炒める。
- さらに小麦粉を加えて弱火にしてさらに炒める。そこに【B】を少しずつ加える。仕上げに塩、こしょうで味をととのえる。
- 別の鍋に長いも、～鶏みそ～、～豆乳のホワイトソース～の順に加えて仕上げに2のパン粉とパセリを散らし、フタをして火にかけ長いものに竹串をさして、スツと通る位の硬さになるまで加熱する。(弱火で約5分)

🌿 ワンポイントアドバイス

- ◆食材を工夫するだけで、簡単にヘルシー料理に早変わり!
- ◆オーブンを使わなくても、鍋でグラタンが作れます!