



みんなで作ろう！

あおいくんの 旬レシピ

季節の野菜たっぷりの米粉グラタン



【材料】（4人分）

- ・キャベツ 1/4 個 ・玉ねぎ 中 1 個
- ・人参 1 本 ・ジャガイモ 中 2 個
- ・しめじ 1 袋 ・ほうれん草 1/2 束
- ・ベーコン 2 枚 ・水 500ml
- ・固形コンソメ 2 個 ・米粉 50g
- ・バター 50g ・牛乳 500ml
- ・チーズ適量 ・塩、胡椒、サラダ油 各少々

【作り方】

1. 玉ねぎ・人参・ベーコンは 1cm 角、キャベツ・ジャガイモは 2cm 角に切り、ジャガイモは水にさらす。
2. なべに水・コンソメ・人参・ジャガイモ・キャベツ・しめじを入れ火にかけ、沸騰したら弱火にする。
3. フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎが透きとおるまで炒めて、2に加え煮込む。
4. バターを3で使用したフライパンに溶かし、米粉を入れ、フツフツわいてくるまで混ぜながら炒める。火を止めて牛乳 1/4 を一気に入れ、混ぜながら加熱する。
5. 残りの牛乳を入れ、さらに混ぜてホワイトソースを作る。
6. ジャガイモに火がとおったら、5を加え、塩・胡椒で味をととのえる。
7. 耐熱皿に入れ、上にベーコン・チーズ・ゆでたほうれん草をのせ、200 度のオーブンで、焦げ目がつくまで焼く（トッピング野菜はお好みで）

【レシピ提供】



米粉を使うと、さらっとしたソースができますよ。

JA 静岡市女性部販売所アグリロード美和の望月恵子さん