

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 183

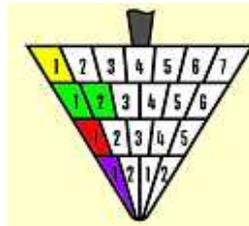
1人分の栄養価

長芋と帆立のグラタン

(調理時間 約25分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

食事バランスガイド



主食 1つ
副菜 2つ
主菜 1つ
乳製品 1つ



エネルギー 437kcal
タンパク質 25.7g
脂質 16.4g
塩分 1.8g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料 (2人分)

印は青森県産品が活用できます

長芋... 150g
ポイル帆立... 60g
玉ねぎ... 60g
マカロニ... 80g
オリーブ油... 小さじ1
牛乳... 100g
ピザ用チーズ... 60g
粉チーズ... 10g
バター... 6g
塩、こしょう... 各少々
酒... 小さじ1



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・マカロニは、早ゆでのタイプを使うと時間が少なくてすみません。長芋も電子レンジで加熱すると簡単です。



作り方

長芋は皮付きのまま良く洗い、ぬれた状態でラップにくるみ、電子レンジに1分かける。皮をむいてから、半月切りにする。

ポイル帆立は、サイコロに切って、酒と塩、こしょうをする。

玉ねぎは薄切りにし、オリーブ油でよく炒める。

炒めた玉ねぎに の帆立を入れ、牛乳を加えてさらに煮込む。この時に分量のピザ用チーズを少量に加えて煮る。

マカロニを茹でてザルにあげておく。

グラタン皿にバターを塗り、 とマカロニ、長芋を入れて、上にチーズを乗せる。オーブントースターで5分焼く。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。