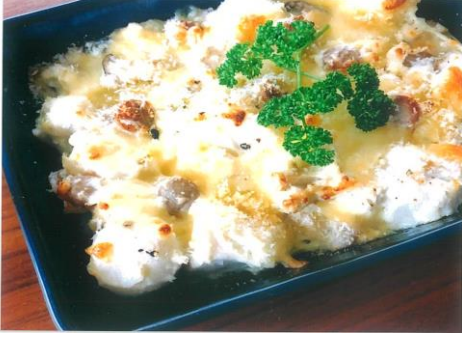


料理名		里芋のグラタン			
材料名	数量(4人分)	作り方			
○里芋	300g	<p>① 里芋は皮をむいて一口大に切り、串が通るくらいにゆでる。</p> <p>② マッシュルームは輪切りにする。</p> <p>③ 温めたフライパンにバターを入れ、溶け始めたら火を止め、小麦粉をふるい入れ、だまにならないようよく混ぜる。</p> <p>火をつけ弱火で粉っぽさがなくなるまで炒める。</p> <p>温めておいた牛乳を少しずつ加え、混ぜ合わせなめらかなホワイトソースを作る。</p> <p>④ 別の鍋に油をひき、ウインナー、たまねぎ、マッシュルームを入れ炒める。</p> <p>火が通ったら塩、こしょうで味をととのえ、①の里芋と③のホワイトソースを加え混ぜ合わせる。</p> <p>⑤ 耐熱容器に④を入れ、上からミックスチーズをかけ、200℃のオーブンで焼く。</p>			
ウインナー(輪切り)	80g				
マッシュルーム(水煮でも可)	30g				
○たまねぎ	120g				
ミックスチーズ	50g				
バター	40g				
小麦粉	40g				
牛乳	400mL				
塩	小さじ2/3				
こしょう	少々				
油	少々				
				<p>備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について></p> <p>・開成弥一芋 ・小田原たまねぎ</p>	
					

○かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量(エネルギー302kcal たんぱく質14.1g)