

季

節

の

素

材

で

医食同源れしぴ

ほっこりホクホクさつま芋グラタン



今回の素材
さつま芋



今回は、さつま芋を使った料理をご紹介します♪

暑かった夏も終わり、過ごしやすい季節になりましたね。

「秋と言えば？」と聞かれたら、皆さんは何をイメージしますか？

紅葉、スポーツ、読書、お月見などありますが、実りの秋！秋はおいしい味覚が盛りだくさんです。

今回ご紹介するさつま芋には、食物繊維がたっぷり。さらにビタミンCも含まれています。熱に弱いと言われるビタミンCですが、さつま芋は調理の際にデンプンが糊化し、膜を作ってビタミンCを保護するため、加熱しても壊れにくいという特徴があります。

ほっこりホクホクさつま芋グラタン

材料（4人分）

- ・さつま芋 200g
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・しめじ 1袋
- ・牛乳 2カップ
- ・小麦粉 大さじ3
- ・バター 20g
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々

《1人分あたり栄養素》
 エネルギー 223kcal
 食物繊維 2.7g
 ビタミンC 19mg
 食塩 0.7g



好きなキノコを入れてアレンジしてくださいね！

お好みでチーズをのせて焼いてもおいしいです♪



1 さつま芋を5mmの半月切りにし、水にさらす。



2 玉ねぎはくし形に切り、しめじはほぐす。



3 さつま芋を茹でて、耐熱皿に並べる。

4 ~ホワイトソース作り~
フライパンにバターを熱し、玉ねぎとしめじを炒める。

5 一度火を止め、小麦粉を加えて粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。

6 そこへ牛乳を一気に加えて、とろみがつくまで加熱し、塩こしょうで味付けする。

7 さつま芋を並べた耐熱皿へホワイトソースを入れる。

8 250℃に予熱したオーブンで焦げ目がつくまで加熱して完成！