

12月の人気レシピ

里芋みそグラタン

☆材料（1人分）

里芋(皮をむいたもの)	30g	みそ	1g
鶏もも肉(こま切れ)	15g	顆粒コンソメ	少々
しめじ	5g	塩こしょう	少々
ベーコン	5g	パセリ	少々
ピザ用チーズ	5g	サラダ油	少々
バター	2g	薄力粉	2g
牛乳	15~20cc		



☆作り方

- ①皮をむいた里芋を5mm幅で輪切りか半月に切り、レンジ等で加熱しやわらかくしておく。パセリを刻んでおく（乾燥パセリでも良いです）。
- ②フライパンにサラダ油をひき、鶏肉を炒める。鶏肉に火が通ったらしめじとベーコンも加えさらに炒める。里芋を加える。
- ③バターと小麦粉を入れて具材となじむまで炒める。牛乳を少しずつ加えて、弱火〜中火で焦げないようにトロミが付くまで混ぜる。
- ④③を耐熱容器に入れ平たくのばし、ピザ用チーズを上からかけてオーブンやトースターで焼き色が付くまで焼く。焼けたらパセリを散らす。

マーボー大豆

☆材料（1人分）

蒸し大豆	25g	白ネギ	5g
豚ひき肉	10g	ごま油	1cc
玉ねぎ	15g	濃口しょうゆ	1cc
干しいたけ	1g	☆ オイスターソース	1cc
にんにく、しょうが	少々	水溶き片栗粉	適量
水	50cc		



☆作り方

- ①玉ねぎは1cm角の角切り、白ネギはみじん切りにする。干しいたけはお湯で戻し、にんにくとしょうがはすりおろしておく。
- ②しいたけを1cm角に角切りする。フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうが、白ネギを入れ炒める。香りが出てきたら豚ひき肉を入れ炒める。
- ③玉ねぎを入れ更に炒め、火が通ったら蒸し大豆としいたけ、水を入れ、☆を加えて煮る。
- ④沸騰したら火を弱め、水溶き片栗粉を入れとろみをつける。