

さといもグラタン		【エネルギーのもとになる、体をつくる】	作り方
材料	分量 (4 人分)	切り方等	① さといもをレンジできる容器に入れてラップをし、電子レンジで 2 分～2 分やわらかくなるまで加熱する。 ② ほうれん草はゆでて水けをしぼる。 ③ 米粉と牛乳を器に入れてスプーンで混ぜておく。 ④ フライパンに油をしき、玉ねぎを炒める。(中火) ⑤ 玉ねぎが透明になってきたら、ツナ、①のさといも、②のほうれん草をいれて混ぜる。(弱火) ⑥ ③を 10 回くらい混ぜてから、⑤のフライパンに流し入れ、木ベラでかき混ぜる。(弱火→中火) ⑦ とろみがついてきたら火をとめ、カップに入れて、チーズをのせてトースターで焼く。 ※とろみが薄い時は、⑥に米粉を直接振り入れるか、牛乳で溶いた米粉を入れてください。
さといも	中 2 個	皮をむいて厚めのいちょう切り	
玉ねぎ	大 1/2 個	粗めみじん切り	
ツナ	1/2 缶		
ほうれん草	50g	2 センチくらい	
油	小さじ 1/2		
こしょう	少々		
米粉	大さじ 1		
牛乳	150 c c		
とろけるチーズ	30 g		