



豆たっぷりレシピ

3種のお豆たっぷりマカロニグラタン

食物繊維たっぷりのあったかグラタンです。

材料(2人分)

そら豆(皮むき)……………20粒
実えんどう……………30粒
スナップえんどう……………7個
マカロニ(乾)……………100g
玉ねぎ……………中1/2個
しめじ……………1/2パック
にんじん(飾りと中具)…30g
ロースハム……………1枚
サラダ油……………小さじ2(8g)
バター……………大さじ1(12g)
小麦粉……………大さじ1と1/2(13.5g)
牛乳……………1カップ弱(170ml)
コンソメの素……………小さじ1(3g)
ローリエ……………1枚
ミニトマト……………1個
スライスチーズ……………1/4枚
好みのチーズ……………大さじ1
パン粉……………大さじ1(3g)

作り方

- ① にんじんを星形に型抜きしてゆで、残りは細切りにする。ミニトマトは横半分に切る。スライスチーズは好みに型抜く。
- ② 玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを除きほぐし、ロースハムは短冊切りにする。
- ③ そら豆、実えんどう、スナップえんどうは塩ゆで後、水にさらし、スナップえんどうは3~4等分に切る。
- ④ 玉ねぎ、しめじ、にんじん、の細切りをサラダ油でじっくり炒める。
- ⑤ ④にロースハムを加えて軽く炒め、バターを加えて溶けたら小麦粉を加えてさらに弱火で炒める。
- ⑥ ⑤にコンソメと牛乳を少しずつ加え、ダマにならないようにのばし、とろみをつける。
- ⑦ ⑥にローリエを加えてしばらく弱火で煮込み、最後に実えんどうとスナップえんどうを加え混ぜる。
- ⑧ 別鍋でマカロニをゆでる。
- ⑨ ⑦に⑧のマカロニを加え、全体を混ぜる。
- ⑩ 耐熱皿に⑨を盛り分け、好みのチーズ、ミニトマト、星形にんじんと型抜きのチーズを飾り、上からパン粉をかける。
- ⑪ 最後にそら豆を盛り、オーブンなどで焼き目がつくまで表面を焼いてできあがり。

[1人分の栄養量]エネルギー:485kcal, 食塩相当量:1.4g

指宿市健幸レシピ 令和2年度指TABLEレシピコンテスト入賞作品