

# じゃがいもとモロヘイヤのグラタン風

●特産品●

モロヘイヤ

●出品者●

足利市 小林 智代さん

お薦めのことば

カルシウム豊富なモロヘイヤを洋風アレンジ。



# じゃがいもとモロヘイヤのグラタン風

## 材 料 (4人分)

- じゃがいも 5個
- モロヘイヤ 100g
- 牛乳 100ml
- みそ 大さじ2
- チーズ 60g  
(とろけるタイプ)
- サラダ油 適量

## 一人分の栄養価

- エネルギー…………… 228 kcal
- たんぱく質…………… 7.4 g
- 脂 質…………… 11.7 g
- カルシウム…………… 201 mg
- 鉄 …………… 3.4 mg
- 塩 分…………… 1.0 g

## 献立のヒント

- ゆで豚のみぞれ酢あえ
- コールスローサラダ

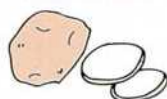
## 一口 アドバイス

- モロヘイヤの代わりに、ほうれん草、小松菜を使ってもよいでしょう。

## 作り方

①材料の下ごしらえをする。

じゃがいもは輪切り



水にさらす



ざるに上げておく

②モロヘイヤをゆで、食べやすい大きさに切る。

モロヘイヤ



③フライパンに油を熱し、じゃがいもの色が変わるまで炒める。

油



④牛乳でみそを溶かし、フライパンに入れ煮詰める。少し汁があるときに、モロヘイヤを散らす。

みそ

牛乳

モロヘイヤ



⑤とろけるチーズをモロヘイヤの上に散らして蒸す。

