

生クリーム仕立てのねぎみそグラタン

●とちぎの特産品●

ねぎ・なす

●出品者●

宇都宮市：鈴木英美子さん



生クリーム仕立てのねぎみそグラタン

1人分の栄養価：エネルギー436kcal・たんぱく質9.0g・脂質28.0g・炭水化物35.6g・塩分1.2g・カルシウム161mg・鉄1.1mg

材 料(4人分)

マカロニ	80g
長ねぎ	2本
なす(中)	3個
[クリームソース]	
みそ	大さじ2
牛乳	300ml
生クリーム	200ml
小麦粉	40g
サラダ油	小さじ1
白ごま	少々
サラダ油	少々

<作り方>

- ①鍋にたっぷりの湯を沸かし、多めの塩を入れてマカロニをゆで水気をきっておく。
- ②長ねぎは1本はみじん切り、残りの1本は白髪ねぎにし、水にさらしておく。
- ③なす2個は皮をむいて縦半分に切り、1cm角のさいの目切りにしアク抜きをした後さっとゆでしておく。
- ④残りのなす1個は5mm厚さの輪切りにしアク抜きをする。
- ⑤鍋にサラダ油を熱しみじん切りのねぎを炒める。火を止めてからその中にみそ、牛乳、生クリーム、小麦粉を順に入れよく混ぜ合わせる。ふたたび火にかけてかき混ぜながら沸騰して充分なとろみがついたら火を止める。
- ⑥器に①③を入れ⑤をかける。水気をふき取った④を並べ刷毛でサラダ油を薄く塗る。白ごまを少々振りかけ、220℃のオーブンで焦げ目がつくまで焼く。
- ⑦焼き上がったら白髪ねぎを上のにせる。

献立のヒント

- 鶏の照焼
- 海草サラダ

健康づくりアドバイス

外食を利用する場合 (コンビニで揃える昼食のヒント)

若い世代の外食では、コンビニエンスストアの利用が増えています。上手に利用して食生活を豊かにしましょう。

- 単品のものでは2~3品組み合わせるとよいでしょう。
- お弁当やおそうざいには塩分や糖分の高いものが多いです。付いているしょうゆやソースは控えめにしましょう。

おにぎりが食べたい



サンドイッチにしよう

