

さつまいものワンパン米粉グラタン

材 料 (約2人分)

米粉	大さじ1
牛乳	300cc
玉ねぎ	1/2個
ベーコン	30g
さつまいも	約150g
しめじ	1/2株
オリーブオイル	大さじ1
バター	20g
塩	ひとつまみ
ピザ用チーズ	80g
粗挽きコショウ	適量



下準備:オーブンは200℃ 15分に余熱しておく。

作り方

- ① さつまいもを食べやすい大きさに切り電子レンジで加熱しておく。
(500w 約3~4分)なるべく低出力で加熱する。
※ホックリとした食感になるように1センチ程度の厚さにする。
 - ② ボールに牛乳と米粉をよく混ぜ合わせておく。
 - ③ フライパンにオリーブオイルを入れ玉ねぎ・ベーコン・しめじを炒める。
 - ④ 玉ねぎに火が通ったら、②を入れ弱火にして米粉に火が通るまで木しゃもじでよくかき混ぜる。しっかりとろみが出たらバター・塩を入れ溶かし、①のさつまいもを混ぜる。
※バターを入れたら米粉にしっかり火を通しとろみを出す。
 - ⑤ 耐熱容器に移し、チーズを乗せ、粗びきコショウをしてオーブンで焼き色が付くまで焼き出来上がり。
※オーブンで焼かなくても、フライパンのままチーズを乗せ蓋をしてチーズが溶かして食べても良い。
- ☆ 季節によって旬の野菜を使い、1年を通して気軽に楽しむことができます(^^)
☆ さつまいもは混ぜ合わせず、最後に乗せてチーズで仕上げても良い(写真参照)
☆ とにかく、ホワイトソースが簡単に出来るので調理頻度が上がります。
応用でホワイトシチューも可能です。