

からだが温まる優しい味付けの一品です

ミートポテトグラタン



とろとろのじゃが芋とふわふわの鶏そぼろがなめらかな口当たりで食べやすいグラタンです。白みそや豆乳で和風の味付けにしてみました。寒さが厳しい時期は、あたたかい料理を作って乗り切りましょう。

・メイン食材：鶏ひき肉、じゃが芋

・調理時間：30-40分

☆ポイント☆

お好みの野菜を足してアレンジしてもよいでしょう。

作り方

1. 玉ねぎをみじん切りにして耐熱容器に入れ、電子レンジ600Wで2分加熱する。
2. フライパンに火をつけずに鶏ひき肉とAを入れてよく混ぜる。かき混ぜながら火にかけ、そぼろ状になり水分が完全に飛んだら1の玉ねぎを加える。
3. じゃが芋を2cm幅程度のいちょう切りにして水から茹でる。やわらかくなったらザルにあげて水気を切り、マッシャーなどでつぶしてバターと豆乳、白みそを混ぜる。
4. グラタン皿にバター(分量外)を塗り、1/4量のマッシュポテト→鶏そぼろ→残りのマッシュポテトの順番で重ねる。
5. チーズをのせてトースターで10～15分焼いたら完成。

材料 (2人分)

・鶏ひき肉	160g
・玉ねぎ	1/2個(150g)
・A	
酒	大さじ2
水	大さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
・じゃが芋	正味300g(2～3個)
・バター	10g
・豆乳	80ml
・白みそ	20g
・とろけるチーズ	40g

栄養価 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カリウム	食塩
446kcal	24.0g	20.9g	37.0g	4.2g	918mg	2.0g

【無断複写・無断転用を禁ず】

京都大学附属病院 疾患栄養治療部