

【材料・分量(1人分)】

豆乳のカ プレーン無糖(水切り後)----	50g
牛乳-----	125g
じゃがいも-----	1/2個
玉ねぎ-----	1/4個
ベーコン-----	1枚
マカロニ-----	25g
薄力粉-----	7.5g
バター-----	7.5g
パセリ-----	適量
塩-----	適量
こしょう-----	適量
【A】	
豆乳のカ プレーン無糖-----	10g
むきえび-----	5尾
ナチュラルチーズ-----	適量

【作り方】

- 1 「豆乳のカ プレーン無糖」を水切りして冷蔵庫に入れておき、玉ねぎ、じゃがいも、ベーコンをサイコロ状に切っておく。
- 2 玉ねぎを塩こしょうで炒め皿に移しておく。じゃがいもとベーコンを中火で炒める。
- 3 マカロニを熱湯で袋の表示時間どおりにゆでる。
- 4 鍋にバターを入れ、溶けたら炒めた玉ねぎを加えてさらに炒める。薄力粉を加えて中火で炒めながら混ぜ合わせる。
- 5 4に牛乳を10回に分けて加えたらろみが付くまで煮詰めたら、ゆでたマカロニ、炒めたじゃがいも、ベーコン、水切りした「豆乳のカ プレーン無糖」、塩こしょうを加えて混ぜ合わせる。
- 6 グラタン皿に5を入れ、【A】を乗せて200度のオーブンで15分ほど焼く。
- 7 チーズが少しツネ色になるまで焼いたら、パセリをトッピングして完成。

所要
時間

50分
(水切り時間除く)

ヘルシーグラタン



・POINT・

「レコールバンタン産学プロジェクト」のレシピコンテストで、高校1年生が考案したレシピです。(2023年3月開催)牛乳を加える際は、少しずつ複数回注ぎ、ダマにならないよう注意してください。

栄養価(1人分)

エネルギー : 434kcal	たんぱく質 : 31.4g
脂質 : 19.0g	炭水化物 : 41.8g
食物繊維 : 4.2g	食塩 : 1.6g