



みそグラタン

H22 箕輪中部小学校



〈「まごはやさしいね」
長野県の旬物献立〉

- ・きのこご飯
- ・みそグラタン
- ・サラダ
- ・野菜スープ
- ・りんご
- ・牛乳

おすすめ
ポイント

信州みそを使ったみそ風味のグラタンを作りました。

じゃが芋・豆腐・カリフラワーが入っていて食べ応えがあります。

■材料 /4 人分

じゃが芋 …… 600g
絹ごし豆腐 … 100g
カリフラワー … 200g
ひき肉 …… 120g
みそ …… 大さじ1
バター …… 40g
小麦粉 …… 40g
牛乳 …… 200cc
とろけるチーズ … 50g
紙カップ …… 4 個

■作り方

- ① じゃが芋を切り電子レンジで加熱し、
つぶしておく。
豆腐はゆでて水気を切る。
芋と豆腐を混ぜる。
- ② カリフラワーを硬めにゆでる。
- ③ ひき肉を炒めみそで味をつける。
- ④ バター・小麦粉・牛乳でホワイトルウを作る。
- ⑤ ホワイトルウに、①と③を混ぜる。
- ⑥ カップにカリフラワーをいれ、⑤をいれ
チーズをのせて250℃のオーブンで10分
焼く。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 408kcal たんぱく質 16.4g 脂質 19.8g 炭水化物 40.7g 食塩相当量 1.2g