

米っこキノコグラタン



材料 (4人分) 218kcal/人分

- 玉ねぎ (スライス) 1/2個
- ベーコン 80g
- シメジ 140g
- エリンギ 60g
- 生椎茸 70g
- サラダ油 大さじ1
- コンソメ 1個
- 米粉 30g
- 豆乳 300cc
- 塩コショウ 少々
- とろけるチーズ 60g
- パン粉 大さじ2
- パセリ お好みで

作り方

- ① 玉ねぎは、半分に切って薄切りにし、ベーコンは1cm程に切る。キノコ類は石づきを取り、食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、玉ねぎとベーコンを加えてしんなりするまで炒め、キノコ類を加えてさらに炒める。
- ③ コンソメ、米粉を加えて全体がなじむように炒める。
- ④ 豆乳を少しずつ加え、とろみが出るように混ぜ、塩コショウで味を調える。
- ⑤ 耐熱皿に盛り、とろけるチーズとパン粉をのせる。
- ⑥ 220℃のオーブンで15分焼く。お好みでパセリのみじん切りを散らす。

MEMO