

ほうれん草ときのこのライスグラタン

地産地消

～やまがたの食材大切にしたい～

赤根ほうれん草…山形市を中心に栽培されており、根が赤いのが特徴です。やわらかく、アクが少なく甘みがあります。

米粉…米どころ“やまがた”米粉の特徴を生かして、手軽に美味しく利用してみましょう。

米粉の特徴

- ① 油を吸いづらい→天ぷら・唐揚げの衣に！
- ② 吸水量が多い→パンやケーキなどもっちり♡
- ③ ダマにならない→・ソース作りに最適。
 - ・ふるう必要がない。
 - ・混ぜても粘りがないのでクッキーはサクッリ仕上がる



1人分の栄養価

エネルギー	609kcal	ビタミンA	417μg
たんぱく質	25.8g	ビタミンC	26mg
脂質	29.0g	ビタミンE	2.2mg
食塩相当量	2.6g	食物繊維	3.9g

材料(4人分)

- ほうれん草 1束(約200g)
- ベーコン 40g
- 玉ねぎ 1/2個(100g)
- しめじ 1/2袋(50g)
- エリンギ 大1本
- 生姜 1片(3g)
- バター 大さじ2
- 卵 3個
- ごはん 400g

きのこは食物繊維たっぷり

加熱されると生じる『ショウガオール』には★身体を温める★殺菌・抗酸化作用があります

抗酸化作用をもつ「ビタミンA・C」を多く含みます

ホワイトソース

- 牛乳 400cc
- 米粉 大さじ5
- 顆粒コンソメ 小さじ1/2

発酵食品で腸を元気に！全免疫システムの約70%を腸が担っています

- プレーンヨーグルト 100g
- 味噌 大さじ1
- ピザ用チーズ 160g
- パセリ 少々
- こしょう 少々

作り方

- ① ゆで卵を作り、4等分のくし形に切っておく。
- ② ほうれん草は茹でて、3cm長さ切り。
- ③ ベーコンは1cm幅切り。玉ねぎはスライス。しめじは小房に分ける。エリンギは縦半分に切ったものを薄切りにし、長さを1/2にする。生姜は千切り。
- ④ フライパンにバターを熱し、③を炒める。②をサッと混ぜ合わせ、こしょうで味を整える。
- ⑤ ホワイトソースの材料を鍋に入れ、泡だて器で混ぜ合わせる。弱火～中火にかけ、木べらで鍋底を混ぜながら加熱する。フツフツして、とろみがついたら出来上がり。
- ⑥ プレーンヨーグルトに味噌を混ぜたものを⑤に入れ、合わせる。
- ⑦ 耐熱容器にご飯をしき、④・ゆで卵3切れをのせ、⑥をかけ、チーズをちらし、トースターで約5分(焼き目がつく程度)焼く。パセリを散らして出来上がり。

米粉のホワイトソースに「ヨーグルト」と「味噌」でアクセントをつけました