

大豆を食べよう！

大豆とツナのグラタン

【 材料 】(おとな2人こども2人分)

水煮大豆	90g
ツナ缶(水煮)	60g
コーン缶	30g
じゃが芋	1個
玉ねぎ	1/2個
油	小さじ2
A	
バター	大さじ2(24g)
小麦粉	大さじ2
牛乳	240g
塩	少々
ピザチーズ	30g
パン粉	大さじ3
パセリ粉	少々



【 作り方 】

- ① じゃが芋は1cm角に切り、下ゆでしておく。
※ 電子レンジで加熱しても良いです。
- ② 玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ③ 電子レンジでホワイトソースを作る。
耐熱容器にAのバターと小麦粉を入れてラップをかけ500Wで約30秒加熱する。
一度取り出し、よく混ぜ、牛乳100ccを少しずつ加えて滑らかになるまで混ぜる。
ラップをしないで約1分加熱する。残りの牛乳を加えてよく混ぜ、再度2~3分加熱する。
※ 市販のホワイトソースを使っても良いです。
- ④ フライパンに油を熱して、玉ねぎを炒める。
- ⑤ 水煮大豆、ツナ缶、コーン缶、じゃが芋、ホワイトソース、塩、ピザチーズを加え混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤をグラタン皿に入れ、パン粉、パセリ粉をかける。
- ⑦ トースター又はオーブン(250℃)で焦げ目がつくまで焼く。