☆さつまいもの簡単クリーミーグラタン☆

さつまいもの甘さとシャキシャキ感が生クリームのクリーミーさと相性ばっちり！これからの季節にほっとする一品です☆

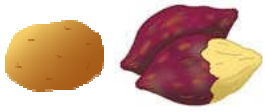
だまになりやすいホワイトソースは、先に具材と小麦粉を炒めてから牛乳を加える事で、絶対に失敗しないで作る事が出来ます☆

1人分

408kcal

材料／2人分

さつまいも 130g　人参 80g　じゃがいも 80g　小麦粉大さじ 3.5　低脂肪牛乳 300cc
オリーブ油小さじ 1　塩小さじ 1/2　こしょう少々　とろけるチーズ 50g　生クリーム 30cc　パセリ少々



作り方

① さつまいも・じゃがいもは細切りにし水にさらす、人参も細切りにする。
② 熱したフライパンにオリーブ油をひき、人参としっかり水気を切ったさつまいも・じゃがいもを入れて炒め、塩・こしょうで軽く味付けをする。
③ ②に小麦粉をふりかけて全体になじませながら炒め、牛乳を少しずつ加えて混ぜ合わせると、だまになりやすいホワイトソースも簡単に出来ます。
④ ホワイトソースは、味が足りなければ塩・こしょうで味を調え、器に入れ上にチーズをのせ、周りに生クリームをまわし入れ、オーブンでチーズがとろけるまで焼き、上からパセリをかけたら出来上がり！

★旬の食材★　さつまいも

さつまいもの美味しい時期は 9～11 月です。

さつまいもにはビタミンCが豊富に含まれています。

ビタミン C は調理による損失が大きい栄養素ですが、さつまいものビタミン C は焼き芋にしても、ほとんど損失はありません。

夏の強い紫外線を受けた肌にもぴったり！！
メラニン色素の沈着を抑える働きをするので、しみやそばかすにも効果があります。

寒い季節にぴったり！！
グリコーゲンやブドウ糖が多く含まれているので体の温度を保ってくれる効果があります。

メディカルプラザ札幌健診クリニック　管理栄養士　小倉絵美

http://medical-plaza.jp/contents/recipe/index.html にて過去のレシピも公開中！！