



農家×学生

恋する野菜⁵¹



農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚絅大学生生活科学部の学生考案レシピを紹介します。

低カロリー！ さといものヘルシーグラタン

【材料】(1人分)

(1人分277kcal 塩分1.6g)

さといも	80g
鶏もも肉	40g
ブロッコリー	30g
しいたけ	20g
サラダ油	3g
塩こしょう	少々
パン粉	適量

【豆腐クリーム】

絹ごし豆腐	100g
麦みそ	5g
砂糖	3g

【作り方】

- ① さといもは皮をむいて、一口大に切る。鶏もも肉、ブロッコリー、しいたけも一口大に切る。
- ② さといもを塩もみし、ぬめりを取る。水洗いした後、ふんわりとラップをかけ、柔らかくなるまでレンジで加熱する。
- ③ フライパンにサラダ油を引き、鶏もも肉を入れる。火が通ったらさといも、しいたけ、ブロッコリーを加え、塩こしょうで味付けをする。
- ④ 水切りした豆腐と麦みそ、砂糖を合わせて、よく混ぜ、豆腐クリームを作る。
- ⑤ 耐熱皿に③と④を乗せ、パン粉を振りかけて、パン粉に焼き色がつくまでオーブントースターで加熱して完成。

さといもは、低カロリーで食物繊維も豊富です。今回はホワイトソースの代わりに豆腐クリームで、グラタン風に仕上げました。ボリュームの割には、低カロリーです。簡単にできるので、ぜひ試してください。



ぶどう、さといも農家 ^{ありむら} 有村 ^{けいた} 圭太さん(上津久礼)

9月頃から旬を迎えるさといもは、秋の味覚として色々な料理に取り入れたい野菜です。品種によって、食感が異なるので、自分で料理に合った品種を探してみるのも面白いと思います。

^{くさの} 草野 ^{めい} 芽依さん
尚絅大学
生活科学部 4年

