

広告

いしかりレシピ

チコリと長いものグラタン

チコリは独特のほろ苦さと歯ざわりを楽しむ野菜で、消化促進や利尿作用の効能があるといわれています。苦みがちよつと…という方は加熱した料理がおすすです。今回は、石狩の特産品でもある長いものと組み合わせました。長いものは、疲労回復・消化促進に効果があり、牛乳も使うので、不足しがちなカルシウムもたっぷり取れます！



作り方

- ① チコリは葉を1枚ずつ離し、ひと口大の大きさに切っておく
- ② 長いものは厚めの半月切りにし、電子レンジで硬めに加熱しておく
- ③ バターAを、弱火で小麦粉を少しずつ入れながらいため、粉っぽさがなくなったら少しずつ牛乳を入れ、塩で味を調えてホワイトソースを作っておく
- ④ フライパンにバターBを入れて溶かし、ベーコンと②をいためる
- ⑤ ④に①、③を入れて混ぜる
- ⑥ 耐熱容器に⑤を入れ、チーズを散らし、オーブンで表面に焦げ目が付くまで焼く

※チコリ・長いものは歯ざわりを楽しむためにも加熱し過ぎないのがポイント！

材料 (4人分)

- チコリ……………1個
- 長いも…10cm程度
- 〔ホワイトソース〕
- 牛乳……………2カップ
- バターA…………20g
- 小麦粉…………少々
- 塩……………適量
- バターB…………15g
- ベーコン…………2枚
- ピザ用チーズ…20g

【レシピ協力】花川北中学校 黒河あおい栄養教諭