



かぼちゃじゃが芋豆乳グラタン

使った野菜 かぼちゃ、じゃが芋、しめじ、玉ねぎ、舞茸



材料と分量（2人分）

- かぼちゃ・・・・・・・・・・1/4 個
- じゃが芋・・・・・・・・・・2～3 個
- しめじ・・・・・・・・・・1 袋(100g)
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・1/2 個
- 舞茸・・・・・・・・・・適量
- ホタテ又はサーモン・・適量
- とろけるチーズ・・・・適量
- 豆乳・・・・・・・・・・200～300ml
- 《調味料》
- 油・・・・・・・・・・適量
- 酒・・・・・・・・・・適量
- 片栗粉・・・・・・・・・・適量
- だし汁(昆布)又は顆粒・・200ml
- 味噌・・・・・・・・・・40g
- 合わせ味噌・・・・・・・・40g

作り方

- ① かぼちゃとじゃが芋をレンジ（500W）で約8分温め、柔らかくする。
- ② 玉ねぎを油でよく炒めてからしめじを入れ、お酒又は白ワインで炒める。
- ③ だし汁 200ml・豆乳 200～300ml、味噌 40g・合わせ味噌 40gを混ぜ、水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつける。
- ④ ①の柔らかくなったかぼちゃとじゃが芋をグラタン皿に並べる。
- ⑤ ②で炒めたものを③と混ぜ、風味をつける。
- ⑥ ⑤をかぼちゃとじゃが芋の上にかけて、とろけるチーズをかけてトースターで焼く。



★わが家ならではの工夫したポイント★
パスタではなくかぼちゃやじゃが芋をベースに、
バターや牛乳ではなく豆乳と味噌でクリームを作る！

【 審査評価 】

かぼちゃとじゃが芋をベースに、バターや牛乳を使わず豆乳を使い、ヘルシーなグラタンでした。味付けに味噌を使い、バターや牛乳を使わなくてもかぼちゃとじゃが芋の甘みも加わり、工夫した素材選びで満足できる味となっていました。最優秀賞の作品と同じく、誰が食べても美味しく、また食べたい料理であることが評価されました。