

作品名	かぼちゃの里芋クリームかけ		
ポイント	<p>クリームが里芋と豆腐で出来ているので、冷めても固まらず美味しく食べられるので、お弁当にも最適です。</p> <p>野菜がたっぷり入っていますが、野菜を食べている実感がなく食べられます。</p> <p>主食にした時、ケチャップご飯 or ドライカレーにかけてドリアにすると、味がしっかりして美味しいです。</p>		
材料 4人分	牛乳 200ml 里芋・・・300g もめん豆腐・・・300g 牛乳・・・200ml 白みそ・・・大さじ2 コンソメ・・・5g	なす・・・2個 玉ねぎ・・・1個 にんにく・・・1かけ ベーコン・・・50g ホワイトぶなしめじ ・・・1パック(100g) オリーブ油・・・大さじ2 バター・・・5g 小麦粉・・・大さじ4 生クリーム・・・50ml 塩・・・適量 こしょう・・・適量	かぼちゃ・・・1/3個 スライスチーズ・・・4枚 オクラ・・・3本 粉チーズ・・・大さじ2
作り方	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 里芋をお皿に並べ、水を大さじ2入れ、ふたをして電子レンジの根菜コースを押す。電子レンジから出したら水をかけ、皮をむく。</li> <li>② 白みそ、もめん豆腐、牛乳、コンソメ、①の里芋をミキサーにかける。</li> <li>③ なすを3mmの厚さの輪切りにする。</li> <li>④ 玉ねぎをみじん切り機でみじん切りにする。</li> <li>⑤ にんにくをみじん切り、ベーコンを1cm幅に切る。</li> <li>⑥ フライパンにオリーブ油を熱し、⑤のにんにくとベーコンを炒め、③のなすをやわらかくなるまで焼く。 ④の玉ねぎを炒め、バターを入れた後、小麦粉を入れて焦げないようによく混ぜて②を入れ、ホワイトぶなしめじを加える。 塩、こしょうで味を調えて、生クリームを入れ、弱火で5分煮る。</li> <li>⑦ かぼちゃを一口大に切ってお皿に並べ、水大さじ2を入れふたをし、レンジの根菜コースを押す。</li> <li>⑧ ⑦をグラタン皿に並べ、その上に⑥をグラタン皿の半分くらいまで入れて、スライスチーズをのせ、さらに⑥をかける。粉チーズをかけてオクラを飾る。</li> <li>⑨ オープントースターで焼き色がつくまで焼く。</li> </ol>		
写真			