

# 米粉クッキング

お手軽  
レシピ

## サツマ芋のグラタン



油分抑えめなので、後味さっぱりなグラタンです。コクを出すために入れた白みそで和の風味をプラスし、子どもからお年寄りまで楽しめる味わいとなっています。

### 材料 (4人前)

サツマ芋	400g
スイートコーン	100g
ベーコン薄切り	50g
牛乳	2カップ
塩	小さじ1
コショウ	少々
米粉	大さじ2
水	大さじ2
白みそ	大さじ1
マヨネーズ	大さじ2
粉チーズ	大さじ3

### 私が紹介します

ほっと石川2011秋季号特集で取り上げた米粉は、小麦粉や片栗粉などの代わりとしてさまざまな料理に利用できます。県内の消費者団体から募集した「いしかわ米粉応援団」向けの研修会で講師を務めている料理研究家の石野典子さんに、秋におすすめの米粉料理を教えてくださいました。

いしかわ米粉応援団研修会講師  
料理研究家 石野 典子さん



### 作り方

- 1 よく洗ったサツマ芋を厚さ約7mmの輪切りにし、水に付けてアクをとる。水気を切り、レンジで6分間、加熱する。
- 2 スイートコーンの缶汁を切る。キッチンペーパーを敷いた耐熱皿に1cm幅に切ったベーコンをのせ、レンジで1分間、加熱する。
- 3 鍋で牛乳を温め、塩・コショウ、水溶性米粉を加える。とろみがついたら、白みそとマヨネーズを混ぜ合わせたものを入れる。
- 4 耐熱皿にサツマ芋、スイートコーン、ベーコンをのせ、3のソースを回し入れ、粉チーズをかける。200℃に熱したオーブンで15~20分間熱し、焼き色が付いたら出来上がり。

バターを使わずにホワイトソースを作ることができ、カロリーを抑えられます。米粉はダマにもなりにくく、作り方も簡単ですよ

