

## タームとシマナーの豆乳グラタン



### 材 料 (1 皿分)

	ターム(茹)	30g
	シマナー	20g
	厚切りベーコン	10g
A	豆乳	100cc
	水	50cc
	小麦粉	10g
	粉チーズ	5g
	塩	少々
	こしょう	少々
	ピザ用チーズ	15g
	パン粉	適量

### 作 り 方

- ① グラタンソースAをよく混ぜ合わせておく。
- ② 熱した鍋で厚切りベーコンを炒め、余分な油はふき取る。
- ③ 厚切りベーコンに焼き目がついてきたら、タームとシマナーを鍋に加え、軽く炒める。
- ④ ③に混ぜ合わせておいたAを入れ、粉っぽさがなくなるまで3分ほど煮込む。
- ⑤ ④の煮汁にとろみがついたら耐熱皿に移し、ピザ用チーズとパン粉をふりかけ、オーブントースターで10分ほど焼き、いい焦げ目がついたら完成。

### ≪ 栄 養 価 ≫

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
225 kcal	12.1 g	8.7 g	25.1 g	1.2 g

### 島やサイの健康効果



#### ターム

芋類のなかでは低カロリーで、カリウム、カルシウム、鉄、ビタミンA、ビタミンCを含んでいます。食物繊維も多いので便秘改善にも効果があります。



ワンポイント  
アドバイス

通常のホワイトソースを豆乳ソースにしたことでカロリーが33%ダウン。