

# ほうれんそうの米粉グラタン

(2人分)






ほうれんそう	100g	白ワイン	} 大2
かき	1パック	米粉	
たまねぎ	1/4コ	豆乳	200ml
マッシュルーム	4コ	顆粒スープのもと(野菜)	小1/2
ベーコン	2枚	塩・こしょう	少々
		オリーブ油	小1
		ピザ用チーズ	30g

## 作り方

- 1 玉ねぎ、マッシュルームは薄くスライス、ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 ほうれんそうは3cm幅に切る。
- 3 かきは塩もみし、水洗いをして水気をキッチンペーパーできる。
- 4 ③に米粉をまがし、コーティングする。
- 5 オリーブ油を入れたフライパンで④を炒め、一旦器に移す。
- 6 フライパンにベーコンと玉ねぎを入れて炒め火が通ったらマッシュルームを加え更に炒める。
- 7 ほうれんそうを加えしんなりしたら白ワイン、米粉、豆乳、顆粒野菜スープの素を入れてとろみがつくまで煮込む。
- 8 ④を再びフライパンに戻し、塩こしょうで味を調える。
- 9 グラタン皿に入れ、ピザ用チーズを乗せ220℃のオーブンで10分焼けば完成。



## 今回の食材は ほうれんそう

旬は12月～3月末まで  
徳島市や名西郡を中心に栽培される  
ぬれた新聞紙に包み、ポリ袋に入れ冷蔵庫の野菜室で保存

### ★ 美味しい見分け方

- ① 色鮮やかで、葉先までハリがあるもの
- ② 茎に変色がなく、弾力のあるもの
- ③ 根が太く、乾いていないもの
- ④ 根がピンク色のもの