ケンミン食品
株式会社

グルテンフリー♪ビーフンかぼちゃグラタン



調理時間：30分　調理法：フライパン　カロリー：832kcal　塩分：3.3g

小麦粉不使用、シンプルな調味料で簡単に濃厚なかぼちゃグラタンを楽しめます。
きのこ＆野菜たっぷりでハロウィンにもオススメ♪

【管理栄養士の開発担当考案】
かぼちゃを使ったハロウィンメニューとしてグルテンフリーの料理ができないかと考えました。
小麦粉を使用せず、味付けもシンプルなので簡単に調理できます。
野菜やきのこもたっぷりで見た目も彩りよいグラタンに仕上がりました。

使用商品　**お米100% ビーフン [150g]**



豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけでつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。

材料　1人前

お米100%ビーフン：30g
かぼちゃ：100ｇ（約1/8個）
ブロッコリー：70ｇ（約1/3個）
赤パプリカ：40ｇ（約1/4個）
たまねぎ：50ｇ（約1/4個）
しめじ、エリンギ、まいたけ：各15ｇ
ベーコン：20ｇ（約1枚）
オリーブオイル：大さじ2（24g）
牛乳：120cc
キリ クリームチーズ：1個（18g）
鶏がらスープの素(顆粒)：小さじ2(5g)
■お好みで
溶けるチーズ：40ｇ
パセリ：適量

作り方

(1)
かぼちゃを2cm角に切って皮をむく。
ブロッコリーは小房に分け、赤パプリカは1cm角、たまねぎは薄切りにする。
しめじはほぐし、エリンギとまいたけは細切り、ベーコンは5mm幅に切る。

(2)
【かぼちゃの器を作る場合】
①ラップをかけ電子レンジで加熱する。
(小さいかぼちゃ300ｇで600W：5分)

(3)
②冷蔵庫で粗熱をとってから半分に切って、種とワタを取り除き、中身100ｇを取り出しておく。

(4)
切ったかぼちゃを電子レンジで加熱する【600w2分】。

(5)
ビーフンは３等分に折り、たっぷりの熱湯で4分間ゆで戻す。
ザルにとり、水洗いをして充分に水気を切る。

(6)
フライパンにオリーブオイル（大さじ2）を熱し、ベーコンを炒め、野菜、きのこも加えて炒める。

(7)
たまねぎが透き通ってきたら茹でておいたビーフン、かぼちゃ、牛乳を入れて【弱火】で煮る。

(8)
キリ クリームチーズを入れて溶かし、鶏がらスープの素を入れてやさしい味に仕上げる。

(9)
少しとろみがでてきたら、器に入れて溶けるチーズとパセリをのせる。
200℃で余熱したオーブンでチーズが溶けるまで加熱すれば完成です。【200℃：5分】。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.