

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＆野菜たっぷりではロウウィンにもオススメです。

【管理栄養士の開発担当考案】かぼちゃを使ったロウ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栄え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

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

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】
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) 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、水洗いをして十分に水気を切る。
- (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る【200℃：5分】。