

長いもののグラタン

焼いてほくほくになった長いものに、すりごまを混ぜ込んだ簡単ホワイトソースが絶妙にマッチ。香ばしい香りが口いっぱい広がります。



できあがり グラタン皿 1皿分

材料

長いも	100g
ツナ缶	1/3缶 (20g)
サラダ油	適量
ホワイトシチューの素	2かけ
水	150ml
すりごま白	大さじ1
ピザ用チーズ	適量
パン粉	適量
バター	少量

作り方

- ① 長いもは皮をむいて輪切りにし、塩を揉みこんでから水で洗いぬめりを落とす。ツナは油をきっておく。グラタン皿にバターを少量ぬっておく。
- ② フライパンにサラダ油をしき、長いもを両面焼き色が付くまで焼いてグラタン皿に並べる。その上にツナを散らす。
- ③ 鍋に水を入れて沸騰させたら火を止め、ホワイトシチューの素を入れて溶かす。完全に溶けたら再度火をつけてとろみをつけ、すりごまを入れて均一に混ぜる。
- ④ ③をグラタン皿に注ぎ入れ、ピザ用チーズ、パン粉を散らし、トースターでチーズが溶けるまで焼く。