

# 里芋とベーコンのグラタン

小麦粉いらず

## ●材料 14 cmグラタン皿 (2~3人分)

里芋	4 個
ベーコン (ブロック)	1 0 0 g
玉ねぎ	8 0 g
ニンニク (おろし)	1 片分
バター	1 5 g
白ワイン	大さじ 1
コンソメ	小さじ 1
牛乳	3 0 0 m l
とろけるチーズ	4 0 g
コショウ、	少々
パセリ	少々



## ●作り方

- 1 里芋は洗って縦半分に切って皿に並べ、ラップをして600Wのレンジに5分ほどかける。布巾などを使って熱いうちに皮をむき、食べやすい大きさに切っておく。
- 2 ベーコンはやや厚めに切る。(好みの厚さでOK) 玉ねぎはスライスしておく。
- 3 フライパンにバターを入れてから火をつけニンニクをさっと炒め、玉ねぎとベーコンも加えて炒め、しんなりしてきたら、白ワインとコンソメ、牛乳、1の里芋も加えてとろっとするまで煮詰める。ホワイトソースぐらいにとろみが出たらコショウをする。
- 4 器に3を入れてとろけるチーズを全体にのせてオーブントースターで焼く。  
チーズに焼き目がつけばOK! パセリを散らす。

## 里芋は栄養豊富!

里芋は、親芋から子芋、孫芋とたくさん増える様子から、子孫繁栄の縁起物として、古くからお正月料理にも使われ、日本の食卓に欠かせない伝統的な食材です。

里芋は、栄養素も豊富です。

里芋独特のぬめりは、ガラクトタンという糖質とたんぱく質が結合したもので、ガラクトタンは水に溶けやすい「水溶性食物繊維」に分類され、血糖値・コレステロール値の抑制・整腸作用・消化促進などの健康効果が期待されています。また、里芋にはカリウムも多く、高血圧やむくみの予防に役立ちます。

里芋を使ったレシピは、けんちん汁や煮物などが一般的ですが、ねっとりした食感を活かしたアレンジレシピに挑戦してみませんか。