

きょう  
食べたい!

20分でラクうま!  
精進料理



●料理制作●  
真野智恵美  
写真・カイトスタジオ

# きのこと里芋の 豆乳グラタン

秋の味覚が楽しめるグラタンです。  
昆布だしと味噌のコクが  
美味しさをより一層引き立てます。  
里芋を煮るととろみが出るので、  
ホワイトソースを作るより、  
手軽にグラタンが作れますよ。



## 作り方



1 しめじとまいたけの石づきを切り落とし、小房に分ける。里芋は皮をむいて一口大に切る。鍋に切った材料と昆布だし、塩を入れて火にかけ、煮立ったら中火にして里芋に火が通るまで煮る。



2 煮汁が少なくなってきたら味噌を溶き、豆乳を加えてさっと煮る。



3 2をグラタン皿に盛り、にんにくのみじん切り、黒こしょうを振り、チーズを乗せる。220度に熱したオーブンで約10分焼く。こんがり焼き色がついたらできあがり。

## 材料 2人分

しめじ	1/2パック
まいたけ	1/2パック
里芋	3個
昆布だし (水に昆布を一晩つけたもの)	300cc
塩	小さじ1/2
味噌	小さじ1
豆乳	100cc
にんにく(みじん切り)	1片
黒こしょう	少々
ピザ用チーズ	50g

## アドバイス

里芋を器に入れてラップで包み、電子レンジで3分加熱すると皮がむきやすくなります。

### ●まのちえみ

フランス料理のシェフである夫の金子淑光氏と渡仏し、各地のレストランで働いた。帰国後、夫婦で「ビストロ サン・ル・スー」を開店。

フードコーディネーターの経験もあり、雑誌等へのレシピ提供を展開。著書に『カンタンあったかサラダおかず』『そうだじゃがいも新発見レシピ』(いずれも講談社)がある。



### ●ビストロ サン・ル・スー

東京都杉並区西荻南3-17-4 第2篠ビル2F  
TEL 03-3247-1408  
営業時間 12:00~14:00、18:00~21:30  
定休日 月曜・第2第4火曜