

2007. タキイ最前線 秋号



※詳細はタキイのホームページをご覧ください。 <http://www.takii.co.jp>

豆乳にスキムミルク、チーズで、カルシウムたっぷり。女性の身体を考えたグラタンです。

タマネギの豆乳グラタン

材料（2人分）

タマネギ…1個 サラダ油…小さじ1 牛ひき肉…150g
塩…1つまみ こしょう…少々 オールスパイス(あれば)…適量
スキムミルク…大さじ1 小麦粉…小さじ1
豆乳…200cc トマトソース…200cc ピザ用チーズ…150g
粗びき黒こしょう…適量 フランスパン(またはかための食パン)…5~10cm パセリ…5g

作り方

- 1 タマネギは5mmの厚さにスライスする。
- 2 フライパンにサラダ油をひき、牛ひき肉を入れて塩、こしょうし、さっと炒める。
- 3 タマネギを入れてさらに炒め、あればオールスパイスをふる。しんなりしたらスキムミルクと小麦粉を入れ、豆乳を加えてとろみがつくまで煮込む。
- 4 グラタン皿にトマトソースをひき、半量のピザ用チーズを散らして粗びき黒こしょうをふり、上から3を流し入れる。
- 5 フランスパンを5mm~1cmの厚さに切って4の上に並び、残りのピザ用チーズをかける。
- 6 180℃に温めたオーブンに入れ、20分焼く。仕上げにみじん切りにしたパセリを散らす。