

旬の野菜で作る

おいしい  
ローカロリー  
メニュー

# ゴボウの グラタン

料理と指導 / 川淵智子



食物繊維たっぷり、ゴボウとサトイモの  
食感が食卓をたのしく演出します。



## ● 材料 (4人分) ●

ゴボウ	2本
サトイモ	12個
ツナ缶	2缶
バター(型用)	適量
ピザ用チーズ	80g
白いりごま	小さじ2
マヨネーズ	大さじ2
① 粒マスタード	大さじ6
塩・こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ4
② 塩・こしょう	少々
牛乳	50cc
だし汁	50cc

## ● 作り方 ●

- 1 ゴボウはささがきにし、水2カップに酢大さじ1を加えた酢水に5分ほどさらしてアクを取ります。
- 2 酢水を切っておいた ① のゴボウをさっとゆで、フキンに包んで水気を絞ります。
- 3 ボウルに ② のゴボウを入れ、①を加えて混ぜ合わせます。
- 4 サトイモはよく洗ってゆで、竹串がすっと通るくらいはやわらかさになったらザルに上げ、熱い内に皮をむきます。
- 5 ③ とは別のボウルに ④ のサトイモを入れてゴムベラでつぶし、ツナ缶を汁ごと加え、②を加えてよく混ぜます。そこに ③ のゴボウを1/2量加えて混ぜ合わせます。
- 6 耐熱の器の内側にバターを塗り、⑤の1/4量を敷き詰め、③の残りのゴボウ1/4量をのせます。そして、ピザ用チーズと白ごまを振りかけます。同じ要領で4皿作ります。
- 7 温めておいたオーブンで表面に焦げ目がつくまで焼きます。

気になる栄養バランスは? ★の数は、主な栄養成分の目安です。

トータルカロリー  
**645kcal**  
(1人分)

ビタミンA ★★☆☆

ビタミンC ★★★★★

ビタミンB1 ★★☆☆

ビタミンE ★★★★★

ビタミンB2 ★★☆☆

食物繊維 ★★★★★

**タキイ**

**タキイ種苗株式会社**

〒600-8686 京都市下京区梅小路  
振替口座 京都01080-0-5000番  
TEL (075) 365-0123 (大代表)