

お料理 クリップ

おうちスタイルの精進料理

乳製品なしでも大満足のおいしさ。
秋の食材で具たくさんに仕上げた、
後口さっぱり一品です。

小芋の とろろ味噌グラタン



■材料 (4人分)

小芋……………	正味260g ^ア	サラダ油……………	適量
白ネギ……………	1本	青海苔……………	適宜
ナス……………	1本	山芋……………	正味160g ^ア → すりおろす
シメジ……………	50g ^ア	A 昆布だし……………	大さじ4
塩、コショウ……	各少々	合わせ味噌……………	大さじ1

■作り方

- 1 小芋は半分に切り、米のとぎ汁でゆでる(写真)。
- 2 白ネギは1^ア幅の斜め切り、ナスは半月切りにし、シメジは小房に分ける。塩、コショウ、油を絡め、アルミホイルに包んでグリル*で約6分焼く。
- 3 耐熱容器に1、2を入れ、Aをかける。230度に温めたオーブンで約10分焼き、仕上げに青海苔を振る。

米のとぎ汁を使うと、ぬめりやアクがきれいに取れる



*水なし、上下強火

■米のとぎ汁がない時は、少量の生米で代用可。Aは先に味噌をだしに溶いておくと、山芋と合わせやすくなります。

