



# 博多じょうもんさん

## 今月のおすすめレシピ



### 里芋のグラタン

(材料) 2~3人分

里芋: 300g	バター: 大さじ1
合挽きミンチ: 100g	小麦粉: 大さじ1
玉ねぎ: 1/2個	パン粉: 大さじ2
豆乳: 350cc	チーズ: お好みの量
みそ: 大さじ1	

#### (作り方)

1. 里芋の皮をむき、一口大に切って電子レンジで600w 5分程度加熱する。
2. フライパンにバターを熱し、スライスした玉ねぎを炒め、しんなりしたらミンチを入れて炒める。火が通ったら小麦粉と豆乳を加えて、最後にみそを入れてのばし、とろみがついたら火を止める。
3. オーブンを220度に予熱しておく。
4. 耐熱皿に里芋と2を入れ、チーズとパン粉をのせて、オーブンで焦げ目がつくまで焼く。(10~15分程度)

### 里芋団子

(材料) 4人分

里芋: 400g	
片栗粉: 大さじ4~5	
塩: 少々	
【みそダレ】	【みたらしダレ】
みそ: 大さじ1	しょう油: 大さじ1
砂糖: 大さじ1	砂糖: 大さじ1/2
水: 少々	

#### (作り方)

1. 里芋は、皮をむき15分程度やわらかくなるまで茹でる。
2. 水を切り、熱いうちにつぶして片栗粉と塩を加える。
3. 2を手で丸めて、色が付くまで油で揚げる。
4. タレを作る。みそダレは材料を全て混ぜ、みたらしダレは材料を混ぜ、電子レンジ600w 30秒程度加熱する。
5. 串に2個ずつさして皿に盛り、タレをかけ、みそダレの団子とみたらしダレの団子2種類作る。

※里芋はつぶさずに、そのまま片栗粉をまぶして揚げても美味しい!

