

# 今月のオススメレシピ

2019.1  
第59回  
担当:岡崎



## 第59回のテーマ「おもちを使った変わり種レシピ」

あけましておめでとうございます。お正月といえば、おせちにお雑煮！お正月のお餅が余ってしまっている…という方もいらっしゃるのでは？今回はお餅を使った、少し変わったレシピをご紹介します♪

### おもちの豆乳みそマヨグラタン



#### 材料(1人分)

- ・白菜：1枚（約100g）
- ・豆乳：大さじ1
- ・ベーコン：2枚（約20g）
- ・マヨネーズ：大さじ1
- ・サラダ油：小さじ1
- ・味噌：小さじ1
- ・スイートコーン：10g
- ・酒：小さじ1
- ・丸もち：2個
- ・とろけるチーズ：1枚
- お好みで…刻みのり：少々



調理時間:約20分

#### 作り方

- ①Aの調味料4つを全て混ぜ合わせておく。
- ②白菜とベーコンを約1.5cm幅のたんざく切りに、丸もちを食べやすい大きさに切っておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、中火でベーコンを炒める。
- ④ベーコンの色が変わってきたら白菜とコーンを入れて、白菜がしんなりするまで炒めたら火を止める。
- ⑤耐熱皿に切っておいた丸もちを入れ、600Wのレンジで1~2分加熱し、やわらかくしておく。
- ⑥⑤の上に④の具材を盛り、Aの調味料をまわしかけ、その上にスライスチーズをのせて、トースターで焦げ目が付くまで焼けば完成。お好みで刻みのりをかけてお召し上がりください♪。

#### 栄養成分(1人分)

エネルギー:506kcal  
たんぱく質:12.0g  
脂質:28.5g  
炭水化物:47.8g  
食塩相当量:1.7g



### 管理栄養士からのワンポイントアドバイス

ごはん1杯(約150g)のエネルギーは約240kcal、切り餅1つ(約50g)は120kcal、丸餅1つ(約35g)は約80kcalです。ということは、一食の白ごはんの代わりにお餅を食べる場合は、切り餅なら2個、丸餅なら3個くらいまでとすれば大丈夫ということになります。のどにつまらせないよう、よく噛んで食べましょう！