



# さといもと 長ねぎのグラタタン

ヘルシーグラタタン登場！

材料（4人分）

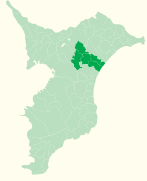
- さといも……………500g
- 長ねぎ……………1本
- 牛乳……………800ml
- バター……………40g
- 米粉……………35g
- みそ……………36g
- マヨネーズ……………24g
- 塩・こしょう……………各適量
- 粉チーズ……………適量
- パセリのみじん切り……………適量

つくり方

- ① さといもは皮をむいてひと口大に切り、熱湯で約5分ゆでもみ洗いしながらぬめりを取る。長ねぎは2〜3cmの長さで切る。
- ② 油（分量外）を熱したフライパンで、さといもと長ねぎをかるく炒める。
- ③ フライパンが厚手の鍋にAを入れ、中火で絶えずかき混ぜながらタマにならないようにホワイトソースを作る。
- ④ 弱火にしてさらにみそとマヨネーズを加えてかき混ぜ、塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑤ 耐熱容器に②と④を入れ、粉チーズとパセリをふってオーブンで焼き色がつく程度に焼く。

出典：ちばのおいもレシピ

寒さと乾燥に弱いので、冷蔵庫保存しないですね！



さといもの主な産地  
富里市・八街市・山武市

ウェブサイト「教えてちばの恵み」では“ちばの食材”を使ったレシピを多数掲載しています。  
<https://www.pref.chiba.lg.jp/ryuhan/pbmgm/index.html>



教えてちばの恵み

検索

## ドク太&ナーピーのまちがい探し

オリジナルグッズは  
メモ帳&クリアファイル

正解者の中から抽選で5名様に  
ドク太&ナーピーのグッズをプレゼント！

5つのちがいを  
見つけてピッ！



左右の絵で違っている箇所が5箇所あります。左下のブロックに当てはめ、記号でお答えください。



A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L

85号

テーマ採用・まちがい探し当選者

市原市 You 様 / 柏市 リキ 様 / 柏市 Y・N 様 / 館山市 ジョン元気! 様  
流山市 パイナップル 様 / 松戸市 かおりん 様 / 我孫子市 匿名希望 様  
白井市 メロディ 様 / 館山市 さる吉 様 / 船橋市 ヒロピー 様  
茂原市 スーさん 様 おめでとうございます！



ご応募  
ありがとうございました

前号の答え B・C・E・K・L