



## 長芋ソースのトリグラタン



### 材料(2人分)

シャモロック	150g程度
長芋(ソース用)	100g程度
長芋(具材用)	50~70g程度
しめじ	1/4株
しいたけ	2枚
味噌	大さじ1~2
マヨネーズ	大さじ1
醤油	小さじ1/2
とけるチーズ	お好みで
乾燥パセリ	少々
塩	小さじ1/4
砂糖	小さじ1/4
日本酒	125cc

### 手順

- ① 具材用の長芋はイチョウ切り等にし、しめじをほぐし、しいたけは薄切りにし、耐熱皿または容器に入れて、600wで2~3分レンジにかける。長芋がやわらかくなったらOK。
- ② シャモロックは食べやすい大きさに切り、塩、砂糖、酒をもみこんで、フライパンで弱火でフタをして蒸し焼きにする。(下味はフライパンの中でもみこんでつける)
- ③ 長芋(ソース用)をとろろにして、②の蒸し汁と味噌、マヨネーズ、醤油等で味をつける。塩味は好みでよいので、味噌、醤油は少なめに入れて、好みに調整。
- ④ ①と②をグラタン皿に入れ、③のソースをかけてチーズをのせて、オーブンのグラタンモード弱や、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼いて、好みの焦げ目がついたら出来上がり。最後にパセリをふりかける。

### コツ・ポイント

味付けに「味噌」を使うのが「ミソ」です！

### レシピ誕生の経緯

普通のホワイトソースだとカロリーも高いが、長芋のとろみを使って小麦粉とバターいらずのグラタンが完成!!