



# 里芋のグラタン

里芋はイモ類の中でも低カロリーで、**血圧を下げる作用のあるカリウム**が豊富です。里芋のぬめりにはムチンと呼ばれる成分が含まれていて、**胃粘膜を保護したり、血糖値の上昇を抑える働き**があります。煮物の場合は味を染み込みやすくするためにぬめりを取りますが、今回のレシピではこのぬめりを利用してとろみをつけるため、電子レンジで蒸し焼きにすることで栄養を落とさず食べることができます。



## 【材料（2人前）】

・里芋	中3個
・人参	1/4本
・レンコン	4センチ
・豚ひき肉	100g
・バター	小さじ1
★水	100ml
★とろけるチーズ	20g
★コンソメ	1個
トッピング	
・とろけるチーズ	20g

（1人分）エネルギー 270kcal 塩分 1.3g

## 【作り方】

- ①里芋は電子レンジ(600W)で2分加熱した後、皮をむいて再び2分加熱する。半分はフォークなどで潰し、残りは一口大に切る。
- ②人参、レンコンは皮をむいていちょう切りにし、柔らかくなるまでゆでる。
- ③フライパンにバター、豚ひき肉を入れて炒め、色が変わったら★、潰した里芋を入れ、混ぜながら2分加熱する。
- ④グラタン皿に一口大に切った里芋、②、③を入れ、チーズをのせる。
- ⑤トースターでチーズに焼き目がつくまで加熱する。