

おすすめレシピ⑤

アスパラのグラタン



レシピ考案:JAうつのみや女性会

アスパラガスは栄養がたくさん！カロチン、ビタミンC、ビタミンEを同時に摂取できますよ。

アスパラガスに含まれるアスパラギン酸は疲労回復やスタミナ増強に効果があります。

ポイント

- アスパラガスを茹ですずに生のまま焼くことで栄養を逃さず、美味しく食べられます。
- グラタンソースを作るときは、焦がさないよう必ず弱火で様子を見ながらかき混ぜてください。

● 材料（4人分）

- ・ アスパラガス 12本
- ・ バター 30g
- ・ 薄力粉 30g
- ・ 牛乳（または豆乳） 2カップ
- ・ 塩こしょう 少々
- ・ ピザ用チーズ 80g



- 1 グラタン皿にバター（分量外）を塗っておく。
- 2 アスパラガスはさっと洗い、根本3cm程皮を剥く。堅い部分を切り落とし、長さ3～4cmの斜め切りにする。（太めのアスパラガスの場合、さらに縦割り2等分にする。）
- 3 グラタンソースを作る。鍋にバターを弱火で熱し、薄力粉を振り入れ、へらで手早く混ぜ炒める。牛乳（または豆乳）を少しずつ入れながら、ホイッパーで滑らかになるまでかき混ぜ、とろみがついてきたら、塩こしょうで味付けする。
- 4 グラタン皿にグラタンソースを大さじ1強程入れ、その上にアスパラガスを並べる。（穂先は残しておく。）軽く塩を振り、残りのソースをかける。
- 5 残りのアスパラガスとピザ用チーズを乗せ、オーブントースターで焼き目が付くまで焼く。（200～250℃、10～15分程度）