

サトイモのミルクチーズ焼き

◇ポイント

- ・サトイモの代わりにジャガイモ、ベーコンの代わりにソーセージでも美味しいです。
- ・牛乳で煮ることでホワイトソースを作らなくても簡単に出来、1つの鍋で作れるので洗い物も少なくなります。

材 料（4人分）

・サトイモ	400g	・水	100cc
・タマネギ	1個（中サイズ）	・塩	少々
・ベーコン	100g	・コショウ	少々
・チーズ	50g	・パン粉	大さじ2
・牛乳	200cc	・バター	10g
		・パセリ	少々



◇栄養価（1人分）

・エネルギー	221 kcal
・脂 質	11.3g
・たんぱく質	9.3g
・塩 分	1.2g

◇作り方

- ① サトイモは皮を除き下茹でしたら水洗いし下処理する。
- ② ①を7～8mmの輪切り、タマネギは半分にし薄切り、ベーコンは1.5～2mm幅に切る。
- ③ 厚手の鍋に②の里芋、牛乳、水を加え弱火で煮る。
※煮立つと牛乳の膜ができるので膜を破かないように里芋に串が通るまで煮る。
- ④ ③に②のタマネギとベーコン、塩、コショウを加え、煮汁が少しになるまで煮る。
- ⑤ 耐熱皿にバターを塗り④を入れ平らにし、チーズ、パン粉、バターの順で上に散らす。
- ⑥ オーブンで200℃の設定で20分ほどこんがり焼きパセリを散らして出来上がり。