

信州味噌マヨ風味のパプリカカップグラタン



お野菜たっぷり、グリルした甘いパプリカも丸ごと食べられるヘルシーなグラタンです。

おすすめ食材

もち麦

(もち性大麦)

もち麦は、もち性の大麦です。プチプチとモチモチとした食感が特徴的で、食物繊維も豊富です。健康食材として最近注目を集めつつあります。麦ごはんだけでなく、おかずやデザートに使用してもおいしく食べられます。

レシピ提案者： **加藤 洋美** さん

料理が大好きな看護師です♡信州産の旬の食材を中心に、栄養や効能を考慮し、健康・美容を意識したレシピを研究。薬膳、ハーブ、スパイスなど食に関する様々な知識も活かすようしています。



信州味噌マヨ風味のパプリカカップグラタン

材料 2人分

パプリカ	2 個
玉ねぎ	30 g
しめじ	40 g
とり肉	50 g
かぼちゃ	30 g
さつまいも	30 g
レンコン	15 g
豆腐	80 g
豆乳	20 g
コンソメ	小さじ1/2
米粉 (小麦粉でも)	大さじ2
バター	10 g
もち麦 (ゆでたもの)	20 g
マヨネーズ (カロリーハーフ)	小さじ1/2
信州味噌	小さじ1/2
ピザ用チーズ	20 g
パン粉	10 g
グレープシードオイルや オリーブオイル	適量
ハーブミックス、ブラックペッパー、 パルメザンチーズ 塩、パプリカパウダー	適量



memo

作り方

- ① 豆腐を水切りしておきます。オーブンに予熱を入れておきます。パプリカは上部を少し残しておき、中の種をとりのぞいておきます。鶏肉を一口大、野菜を1cm角のコロコロ状に切ります。
- ② フライパンにバターを入れ、鶏肉や野菜を焼きます。火が通ったら、もち麦、米粉を入れて具材になじませます。
- ③ 豆乳とコンソメを合わせたものを②に入れて混ぜます。豆腐を加えてさらに混ぜます。
- ④ マヨネーズと味噌を混ぜ合わせます。
- ⑤ パプリカの中に③を入れた後に、④とチーズをのせて、パン粉、ミックスハーブ、ブラックペッパー、パルメザンチーズ、パプリカパウダーをふります。グレープシードオイルを少量かけます。パプリカの上部 (①で切ったもの) にもグレープシードオイルをかけます。
- ⑥ オーブンで220度で約15～20分焼きます。(焼き加減で調整を)