

# 里芋のグラタン風



【材料】 1人分

里芋	中2個 (100g)
A {	牛乳 大さじ1
	バター 小さじ2
	みそ 小さじ1/2
ピザ用チーズ	大さじ2
パセリ	適量

## ひとこと

芋類 (生100g) の  
カロリーは

- さつまいも：134kcal
- じゃがいも：76kcal
- 里芋：58kcal

と、里芋は芋類の中で  
比較的lowです。

## 【作り方】

### <里芋の下準備>

里芋はよく洗い、耐熱容器に入れてラップをかけ、600wのレンジで5分加熱し、中までやわらかくなったら皮をむく。※熱いので注意！！

- ①加熱して柔らかくなった里芋をつぶし、熱い内にAを入れてよく混ぜる。
- ②①を耐熱皿に入れてピザ用チーズをのせ、トースターでこんがり焼き色が付くまで加熱する。仕上げにパセリを振る。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
188	6.1	138	14.7	2.5	1.0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

