

グルテンフリー！みんな大好きチーズハンバーググラタン (Gluten free! Everyone loves hambueger gratin)

レシピの紹介

子供から大人までみんな大好きなハンバーグとグラタンを合わせました。グルテンフリーなので誰でも美味しく食べることができます。さらにアルファ化米粉の特性を生かし、ハンバーグのつなぎとホワイトソースのとろみに使用しました。

○所要時間(80分)

○材料(3人分)

アルファ化米粉	40g
合挽肉	200g
玉ねぎ	1個
牛乳	400ml
ほうれん草	2束
じゃがいも	1個
にんじん	1本
ミックスチーズ	250g
ナツメグ	適量
塩・コショウ	適量
油	適量

○作り方

1. みじん切りにした玉ねぎをレンジで柔らかくなるまで火を通す。ボウルに合挽肉・玉ねぎ・塩コショウを入れてタネを作る。
2. タネにナツメグを加える。また、米粉を加えて水分の量を調整する。
3. タネを形成する。フライパンに油をひき、焼く。
4. ジャがいもとにんじんをひと口大に切る。
5. ほうれん草・ジャがいも・にんじんを茹で、水気を切っておく。ほうれん草も茹でた後、ひと口大に切る。
6. 玉ねぎを細切りにし、フライパンで油とともに玉ねぎが透き通るまで弱火で炒める。
7. ボウルで牛乳と米粉をよくかき混ぜる。これを弱火で熱したフライパンに流し入れる。
8. 中火にして木べらでよくかき混ぜる。
9. グラタン皿にハンバーグと茹でた野菜を入れ、上からホワイトソースをかけ、チーズをのせる。これをオーブンで焼いたら完成。

