やはラヂ！「今日の料理レシピ」

令和８年 12 月 21 日放送分
矢巾町食生活改善推進協議会

☆豆っこグラタン



１人分当たり　エネルギー428kcal　食塩相当量 1.7g

☆レシピ

材料　　４人分

茹で大豆	１カップ
茹で枝豆	１カップ
（茹でてさやから出した状態）	
さつま芋	200g
人参	40g
マカロニ	100g
ベーコン	30g
ホワイトソース	200g
バター	大さじ１
ピザ用チーズ	100g
パンの耳	少々
塩・こしょう	少々

作り方
①さつま芋は皮を剥いて一口大に切り、水にさらして茹でておく。
②人参は千切りにし、マカロニと一緒に茹でる。
③①、②、短冊切りにしたベーコン、大豆、枝豆とホワイトソースを混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。
④バターを塗った器に③を入れ、チーズをのせ、パンの耳をちぎってところどころにのせる。
⑤温めておいたオーブントースターに入れて７～８分焼き、焦げ目がついたら出来上がり。

＜12 月 13 日は「ビタミンの日」です＞

化学者の鈴木梅太郎が世界で最初にビタミン B1 を発見しました。12 月 13 日は梅太郎がビタミン B1 を発表したことから「ビタミンの日」となっています。

ビタミン B１は、体の中でエネルギーの代謝や神経機能の維持にかかわるビタミンです。ビタミン B1 は大豆や豚肉などに含まれています。大豆をたくさん使った、この豆っこグラタンを食べて、寒い冬を乗り越えましょう。