

里いものクリームかけ



材 料(4人分)

- ・里いも・・・・・・・・・・6～7個
- ・牛乳・・・・・・・・・・大さじ2
- ・めんつゆ・・・・・・・・・・大さじ2

ホワイトソース

- ・バター・・・・・・・・・・30g
- ・小麦粉・・・・・・・・・・1カップ
- ・牛乳・・・・・・・・・・1カップ
- ・塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
- ・こしょう・・・・・・・・・・少々

つけあわせ

- 〔・こまつな又はほうれん草・・1束

作り方

- ①里いもを皮付きのままゆでる。ゆで上がったら皮をむいてつぶす。
- ②牛乳大さじ2とめんつゆを混ぜ合わせ、①に加えて丸める。
- ③ホワイトソースを作るため、フライパンにバターを入れて弱火で溶かし、小麦粉を少しずつ加えて焦がさないよう、また、ダマにならないように混ぜ合わせる。
- ④③に牛乳を少しずつ加え、同じくダマにならないように滑らかにし、塩・こしょうで味を整える。
- ⑤つけあわせのこまつな（又はほうれん草）はさっとゆで、食べやすい大きさに切って水気をしぼる。
- ⑥②と⑤を皿に盛り、④のホワイトソースを周りにかける。

※ 里いもは粒が見えなくなるまでつぶしてください。

※ ホワイトソースに使用する牛乳は、常温程度にしておくのとダマになりにくくなります。