

【抹茶明太子グラタン】レシピ

【材 料 (4人分)】

ジャガイモ・・・・・・・・350g
小麦粉・・・・・・・・90g
バター・・・・・・・・60g
牛乳・・・・・・・・700ml
明太子・・・・・・・・60g
お茶(粉)・・・・・・・・10g
ナチュラルチーズ・・100g
塩・・・・・・・・1g
こしょう・・・・・・・・少々



栄養価<1人分>

エネルギー487.4kcal たんぱく質 20.7g
脂 質 26.4g 食塩相当量 1.8g



ボリューム満点！
お腹がいっぱい
になったよ！



【作り方】

- ① ジャガイモの皮をむき、食べやすい大きさに切り、電子レンジで串がスッと通るくらいまで加熱する。
- ② 鍋に弱火で火をつけ、小麦粉とバターを入れ、ダマにならないように潰して混ぜる。混ざったら牛乳を少しずつ入れる。
- ③ なめらかになってきたらお茶(粉)をふるい入れる。
- ④ きれいに混ざったら火を止め、ジャガイモと明太子を加え、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ 耐熱皿に盛り、チーズをのせてオーブンで7分ほど焼く。
- ⑥ チーズが溶けて焼き色が付いたら、好みでお茶(粉)をふりかけて完成。

◎ポイント

- ・簡単に作ることができ、お茶をふりかけることで見栄えもよく、緑色がアクセントにもなります。
- ・第12回アイデア料理コンテストの入賞作品です。