

優秀賞

一般の部

八街野菜たっぷり和風グラタン

佐藤公代さん作



ご当地グルメアイデア料理コンテスト優秀賞作品

平成27年度

一般の部

料理名		八街野菜たっぷりの和風グラタン	
料理のアピールポイント (特徴・味等)		グラタンソースをつぶしてなめらかにしたさといもとホワイトソースで作るので、ヘルシーにし、上にミートソース風に仕上げた、人参、トマトのソースをかけました。味には、みそを加えこくを出し、チーズの上に落花生の粉をかけて焼くので、こうばしくなっています。八街の野菜たっぷりのヘルシーグラタンです。	
材料費	1,000円	調理時間	50分
材 料	分量	作 り 方	
(4人分)			
さといも	250g	1. 人参は、みじん切り、トマトは1cm角に切り、炒め、みそとケチャップでミートソース風のソースを作る。	
ホワイトソース	200g		
豆乳	50CC~		
コンソメ	少々		
マカロニ	100g		
さつまいも	100g	2. さつまいもは角切りにし、マカロニとさつまいもは茹でておく。	
茹で落花生	50g		
人参	100g	3. さといもは、茹でるか、レンジにかけつぶして、なめらかにし、鍋に入れ、ホワイトソースと豆乳を様子を見ながら加えて、グラタンソース位のトロトロにし、コンソメで味を整える。	
トマト	150g <small>くらい</small>		
ケチャップ	大2		
みそ	大2	4. 3のホワイトソースに2を加えて、さらに、茹で落花生も加えて混ぜ、グラタン皿に入れ、上に1のソースをかける。	
チーズ	適量		
落花生粉	適量	5. チーズと落花生の粉をかけて、オーブントースターで焼く。	