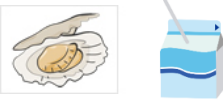


最優秀賞

令和5年度学校給食レシピコンテスト レシピ

学校名	八戸市立 三条中学校	第 1 学年
氏名	成田 音羽さん	
料理名	ひつつみグラタン 	

レシピ	【材料】(4人分)		【作り方】
	食品名	分量(g)	
	ホタテ貝柱	80	① 熱したフライパンにオリーブ油を入れ、ホタテ・エビを炒め白ワイン、塩・こしょうで下味をつけ、一旦取り出す。 (残った汁はとっておき、だしとして使用する) ② 人参、アスパラは下茹でまたはレンジで加熱する(5分程度)。 ③ 長いもひつつみを作る。 ・長いもは皮をむきすりおろし、小麦粉、塩と混ぜ、2碗の沸騰湯にスプーンですくって入れ、浮いてきたものを取り出し、水にさらす。 ④ 熱した鍋にオリーブ油をひき鶏肉を炒め、色が変わったら玉ねぎも加え、しんなりするまで炒める。 ⑤ ④に①の残り汁とグラタンソース、牛乳を順に加え、温まったところに①のエビと③を加える。 ⑥ グラタン皿にバターをぬり、⑤を入れ、②と①のホタテをきれいにのせ、チーズ、パン粉、パセリをかける。 ⑦ オーブンで200℃15分焼く。
	むきエビ	80	
	白ワイン	5	
	オリーブ油	12	
	鶏もも肉(一口大)	100	
	オリーブ油	12	
	玉ねぎ(3mm幅のくし切り)	80	
	にんじん(5mm厚の輪切り)	30	
	グリーンアスパラ(斜め切り)	40	
	長いも	100	
	小麦粉	90	
	塩	0.4	
	お湯(ひつつみ茹で用)		
	グラタンソース(市販)	290	
	牛乳	200	
	バター	10	
	とろけるチーズ	100	
	パン粉	2	
	パセリ(みじん切り)	2	

【写真】



【ひとことメモ】

- ❖マカロニの代わりに長いもひつつみを使用してみました。
- ❖グラタンソースは、ホワイトソースなど好みのものを使用してもよいです。

※この用紙に記入された個人情報は、この企画以外の目的には使用いたしません。
 ◎このレシピ及び写真は、応募用紙を基に再現したものです。