



ニジマスグラタン



☆材料(5人分)

にじます……5切	牛乳……400ml
じゃがいも……250g	じとろけるチーズ…3枚
玉ねぎ……半分々	パセリ……少々
ベーコン……4枚	バター……少々
ほうれんそう…半束	パセリ……少々
小麦粉……小さじ5	

おすすめポイント

にじまスのピンク色が良いアクセントになり、色どりがキレイです。オーブンで焼くので、あつあつでチーズがとろーりとしていて、周りにはおこげもできていておいしいです。

☆作り方

- ① じゃがいもを輪切り、玉ねぎとベーコンをたんざく切り、チーズは一口サイズ、にじまちは角切りで切る。
- ② ベーコン・玉ねぎを炒め、やわらかくなってきたら、小麦粉・バターも炒める。
にじまちはにじまのみで焼く。
- ③ じゃがいも・ほうれんそうをゆで、ゆで終わったらじゃがいもはお好みで型抜きし、ほうれんそうは一口サイズに切る。
- ④ ②がある程度火が通ったら、牛乳を少しずつ入れホワイトソースを作る。
- ⑤ ④のなべに、じゃがいも・チーズ以外の食材を入れ、余熱でまぜる。
- ⑥ 耐熱皿に盛りつけ、オーブンで15～20分焼き、終わったらパセリをそえる。

料理のコメント

生徒の感想

グラタンに魚を入れたのは初めてのことで、どんな味になるのかと心配でしたが、とてもおいしく仕上がりました。全体的な味のバランスもよく、色どりもよいので、すぐ食べたくなる料理です。

長谷川栄養教諭

具と一緒に小麦粉を炒め、牛乳を少しずつたして、ていねいにホワイトソースを作り上げました。じゃがいもは、型抜きし、ホワイトソースはこんなイメージでといった思いのつまったグラタンができました。

芝川中学校
(H22 2年2組4班)
佐野公香・小野田香菜
伊東聡美・中原純哉
大兼久誠