

しろっぴーの食育ひろば 野菜料理レシピコンテスト 入賞レシピ



☆いっぱい野菜のアンチョビポテトグラタン☆



レシピ考案者 雲井 潮 さん



【材料 2人分】

	メークイン	中1個	にんにく	1かけ
A	生クリーム	50ml	アンチョビ	2切れ
	牛乳	100ml	オリーブオイル	大さじ1弱
B	ズッキーニ	1本	塩	少々
	なす	中1本	こしょう	少々
	トマト	1個	粉チーズ	お好み
	しめじ	1/2個	とろけるチーズ	お好み
	ブロッコリー	1/4個		

【作り方】

- ① Bを一口大に切っておく。
- ② メークインを茹で、滑らかになるまでつぶす。
- ③ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ弱火で炒め、香りがたったらアンチョビを入れ、Aと②を入れてトロトロになるよう焦がさず混ぜ合わせる。
- ④ 別のフライパンにオリーブオイルを入れて、①を炒め8割ほど火が通ったら、塩、こしょうをして、火をとめる。
- ⑤ グラタン皿にバターを薄く塗り、④を入れて③を上からかける。とろけるチーズをかけ、その上に粉チーズをふりかける。
- ⑥ オーブンを210℃に温め10分程焼く。トースターなら15分程。

《1人分の栄養価》

エネルギー367 kcal 塩分 1.1 g

野菜量 280 g

※粉チーズ小さじ2、とろけるチーズ 30g で計算

雲井さんからのコメント

小麦粉の代わりにじゃが芋を使いました。

野菜たっぷり、油控えめでエネルギーをおさえています。



白石区食育推進ネットワーク

事務局：白石区健康・子ども課

