

餅入り！皮ごと野菜グラタン(2人分)

●材料●

- ・ 餅……………2個(60g)
- ・ にんじん(皮つき)…70g(1/3本)
- ・ かぼちゃ(皮つき)…100g(1/12個)
- ・ ブロccoli…60g(1/8個)
- ・ ベーコン……………25g
- ・ オリーブオイル…少々
- ・ ホワイトソース缶…1缶(290g)
- ・ 牛乳……………100g
- ・ ピザチーズ……………30g
- ・ 乾燥パセリ……………一振り

作り方の動画はこちら

広島市公式 YouTube チャンネル
で動画を公開しています。

【動画は比治山大学の学生が作成しました】



▼作り方▼

- ① グラタン皿にオリーブオイルを全体的に塗る。
- ② 餅は 1.5cm 角のサイコロ状に切る。
野菜は、電子レンジ(600W)で加熱する。加熱した野菜は、軽く水気をきる。
 - ・にんじん … 皮つきで、1.5cm 幅のいちよう切りにして、ラップで包む。
 - ・かぼちゃ … 皮つきで、5mm 厚さの短冊切りにして、ラップで包む。 } 2分加熱する。
 - ・ブロッコリー … 小房に分け、茎を一口大に切り、耐熱容器に少し水を入れてラップをかけ、1分30秒加熱する。
- ※ 野菜の加熱は、竹串がスッと通るくらい柔らかくなるまでが目安。
- ③ ベーコンは 8mm 幅に切る。
- ④ <ホワイトソース>
市販のホワイトソースを鍋に入れ、中火にかける。
温まってきたら、牛乳を少しずつ加える。十分に加熱できたら、②で加熱した野菜をホワイトソースと合わせる。
- ⑤ オーブンを 250 度で予熱する。
- ⑥ グラタン皿に切った切り餅、④のホワイトソース、ベーコンの順でのせる。
その上にピザチーズをのせたら、オーブンで約 10 分加熱する。
- ⑦ 焼き上がったら、乾燥パセリをお好みでトッピングする。

ポイント

冬に余りがちな餅をグラタンでアレンジ！
にんじんなどの野菜は皮ごと電子レンジ調理し、
市販のホワイトソースを使用するので
難しい下処理や調味料はなし！



× 広島市
The City of Hiroshima

このレシピは安田女子大学の
学生が考案しました。