

あぶら麩の具たくさんチーズグラタン

最優秀賞



おおめまひなこ
大沼日奈子

材料・分量(4人分)

- ・ あぶら麩……………45g
- ・ 玉葱……………150g
- ・ ベーコン……………40g
- ・ ブロccoli……………60g
- ・ わかめ……………15g
- ・ パセリ……………適量
- ・ 顆粒コンソメ……………小2
- ・ バター……………40g
- ・ 米粉……………大4
- ・ 牛乳……………500ml
- ・ 塩……………適量
- ・ 胡椒……………適量
- ・ スライスチーズ……………80g
- ・ パルメザンチーズ……………20g
- ・ コーン……………80g
- ・ パン粉……………適量

作り方

- ① 食べやすい大きさに切ったあぶら麩を湯で溶いたコンソメスープに浸け、わかめは水で戻してざく切りに、ベーコンは細切り、玉葱はスライスし、ブロッコリーは適当な大きさに切り分け、パセリは葉のみじん切りにしておく。
- ② 鍋にバターを熱して、①で切っておいた玉葱・ベーコン・ブロッコリーを炒め、しんなりしてきたら米粉を振り入れて粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ③ ②にわかめと牛乳を入れ混ぜながらとろみがつくまで煮る。軽く水気をとったあぶら麩を加えて混ぜ合わせ、塩・胡椒で味を調える。
- ④ ③の火を止めて、パセリを全体に混ぜて、耐熱容器に入れる。コーンとスライスチーズをのせて、パルメザンチーズ、パン粉を散らし、230℃に温めておいたオーブンで焼き色がつくまで15分程焼けば出来上がり!!

ポイント

- ・ ふわふわのあぶら麩とわかめの歯ごたえで食感が楽しめます。
- ・ 具材はどんなものでもアレンジ可能なので冷蔵庫の残り物でもOK!
- ・ 宮城県でおなじみのわかめ・米粉・あぶら麩を使用しています!