

1. シャキッとレタスの米粉グラタン

館山
じのもん料理
コンテスト



～農水産物部門～



ホワイトソースにレタスを入れてから
すぐに火をとめることで、
シャキシャキの食感が残ります。

材 料

- ・玉ねぎ 100g
- ・しいたけやしめじなどのキノコ 60g
- ・牛乳 400ml
- ・米粉 館山産 大さじ3
- ・ポイルイカ 80g
- ・じゃがいも 80g
- ・菜花 館山産 50g
- ・レタス 館山産 40g
- ・とろけるチーズ 20g
- ・味噌 小さじ2
- ・醤油 小さじ1
- ・こしょう 少々
- ・オリーブオイル 大さじ1

作 り 方



- ①菜花は茹でて食べやすい大きさに切る。
- ②じゃがいもは5mmほどにスライスし、600Wで3分加熱する。
(竹串がすっと入るまで加熱する。)
- ③ホワイトソースを作る。玉ねぎはスライスし、オリーブオイルを熱したフライパンで炒める。少ししたらキノコを入れる。
- ④玉ねぎが透き通ったら、米粉を加える。全体に回ったら、牛乳を加える。
- ⑤フツフツとしてきたら、味噌、醤油、コショウを加えて一口大にちぎったレタスを入れて混ぜ、火をとめる。
- ⑥グラタン皿にじゃがいも、ポイルイカ、ホワイトソース、菜花、とろけるチーズの順に盛り付け、チーズに焼き目がつくまでトースターで焼く。