

さつまいもの みそマヨグラタン



★平成26年度食育
レシピコンテスト★
「僕・私に任せて!オ
リジナル・アイデアレシ
ピ」の入賞作品です。

【材料：2人分】



さつまいも	1個(約200g)
たら	1切れ
エリンギ	1本
バター	適量
とろけるチーズ	適量
みそ	大さじ1
マヨネーズ	大さじ2
牛乳	大さじ1

① さつまいもをよく洗い、5ミリくらいの厚さの輪切りにする。

水にさらしてから、電子レンジでやわらかくする。

② たらは、1センチ角くらい、エリンギはイチョウ切りにして、バターをとかしたフライパンで軽く炒める。

③ ★の材料を混ぜて①と②を混ぜる。

④ グラタン皿に③をのせ、とろけるチーズをのせて、トースターで5分くらい焼く。チーズにおいしそうな焦げ目がついたら、出来上がり。

健康増進計画・食育推進計画の策定にむけた市民アンケートにより、魚と野菜の摂取向上の取り組みが必要という結果に基づき、平成25年度から、小中学生を対象にアイデアレシピを募集し、食育レシピコンテストを開催しています。

