

さといもグラタン



【材料：2人分】



さといも	中 10個
ブロッコリー	1/2房
なが 長いも	200g
たらこ	30g
ベーコン	1枚
ピザ用チーズ	20 g

① さといもの皮をむいて塩でもみ、軟らかくなるまで約10分茹で、食べやすい大きさに切る。

② ブロッコリーを小房に切り、塩少々を加えた湯で茹でる。ベーコンを細切りし、たらこの中身をだしておく。

③ ながいもをすりおろし、たらこの中身とまぜる。

④ グラタン皿に①、ブロッコリー、ベーコンをのせ、③とピザ用チーズをかけ、オーブントースターで約5分加熱する。

しょくいく
食育レシピコンテスト
おうぼ
応募375通の中から選ばれました

