

さといもグラタン



【材料：2人分】



さといも	ちゅうこ 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	まい 1枚
ピザ用チーズ	20g

- 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。

食育レシピコンテスト 応募375通の中から選ばれました。

