



パリパリめんたいじゃがグラタン

嶋田 彩季

材料・分量(4人分)

牛乳	120ml	チーズ	90g
バター	10g	パン粉	2g
コンソメ	5g	パセリ	3g
★ みそ	少々	レタス	適量
薄力粉	9g	トマト	適量
コショウ	2g		
明太子	30g		
ぎょうぎの皮	12枚		
マカロニ	30g		
じゃがいも	20g		

作り方(時間:50分)

- ① フライパンに★を入れてトロミがつくまで中火で混ぜる。
- ② じゃがいもとマカロニをゆでて、じゃがいもは皮をむいて切る。
- ③ 明太子を皮から出す。
- ④ ①に②③を入れる。
- ⑤ シリコンカップにぎょうぎの皮を敷いてオーブントースターで焼き、④を入れる。
- ⑥ チーズとパン粉、パセリを乗せて焼き目がつくまでオーブントースターで焼く。
- ⑦ トマトとレタスを飾り、グラタンを置く。

セールスポイント

ぎょうぎでカップをつくることで食べやすくした。パリパリの食感が良い。