



# ミルクがゆグラタン

高野 彩香

## 材料・分量(4人分)

牛乳	800ml	バター	20g
米	1カップ	チーズ	100g
ほうれんそう	120g	トマトソース	200g
にんじん	140g	塩	適量
かぼちゃ	100g	こしょう	適量

## 作り方(時間:60分)

- ① 米は研ぎ、水を切ってから鍋に牛乳と一緒に入れ、30分浸漬させる。
- ② ほうれんそうはゆで、氷水で冷まし、茎は2cm、葉は1cmに切り、水気をよく絞る。  
にんじんは皮をむき、半分は1cm角に切りゆでる。残りはすりおろして絞り、汁は鍋に入れる。  
かぼちゃは皮周辺を1cm角、中心部は2cm角に切り、にんじんと一緒にゆでる。
- ③ かゆは浸漬後、ふきこぼれないように注意して炊く。
- ④ フライパンにバターをとかし、ほうれんそう、にんじん、かぼちゃを軽くソテーする。
- ⑤ 耐熱のグラタン皿にバターを塗り、ミルクがゆ、ソテーした野菜、トマトソース、チーズの順でのせ、トースターで5～8分、チーズにこげめがつくまで焼く。

## セールスポイント

- ・ほうれんそう、にんじん、かぼちゃで彩りをきれいにした。
- ・野菜の甘みや牛乳の甘み、トマトソースの酸味がよくわかる。