

メニュー名

感謝いっぱいまるごと和風グラタン

学校名: 宮城県泉館山高等学校

氏名: Mさん

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～
私からのメッセージ

この料理はグラタンが好きな母の為に考えたレシピです。

普通のグラタンではなく、地元宮城県の特産品を使ったり、器まで食べられるようにしました。

見た目もかわいく食卓に色を添えられるように工夫しました。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント	調理時間
●初めに			
豆腐	半丁	①グラタンで使う豆腐に仙台味噌を塗って、キッチンペーパーで包んで、重石をのせて水を切り、一晩おく。	70
仙台味噌	適量		
●器			
パプリカ・赤	2個	①パプリカのヘタを切り落とす。ヘタは蓋として使うので取っておく。 ②種をくりぬき洗う ③底が不安定な場合は底を少し切って安定させ、皮をむいておく。	1
パプリカ・黄	2個		
●和風グラタン(麩のグラタン)			
米粉	24g	①豆乳に米粉、無塩バター、和風だしを入れ、弱火で加熱し、とろみが出たら仙台味噌を混ぜる。	70
無塩バター	18g		
豆乳	300cc	①油麩を少し崩して、粉チーズと合わせてオーブンで軽く焼く。 ②しめじ、仙台油麩をしょうゆ、みりん、で炒めてから甘酒を入れて煮る。 ③「器」で切っておいたパプリカの器に具材を詰めて、ホワイトソースをかけ、焼いもをのせ、上にチーズをのせる。 ④③とパプリカの蓋を一緒に250℃のオーブンで10分焼く。 ⑤焼けた蓋に①をまぶす。 ⑥オーブンから取り出し、ゆず味噌とゆずをかける。	1
和風だし	小さじ1		
仙台味噌	3.5g		
しめじ	12本		
チーズ	適量		
焼いも	1/4本		
ゆず味噌	少量		
仙台油麩	半分		
しょうゆ	大さじ2		
みりん	大さじ1		
甘酒	小1袋		
ゆず	少量		
●和風グラタン(豆腐のグラタン)			
米粉	24g	①フライパンに弱火でバターを溶かす。そこに米粉を加えて炒める。 ②温めた豆乳を加えて、焦がさないようにとろみが出るまで混ぜる。 ③そこに和風だしと仙台味噌を混ぜる。	70
無塩バター	18g		
豆乳	300cc		
和風だし	小さじ1	①初めに、下処理していた豆腐を切り、パプリカの器に入れる。 ②①にシーフードを炒めたものを入れて、ホワイトソースをかける。 ③パルミジャーノチーズをのせて、250℃のオーブンで1分焼く。	1
仙台味噌	3.5g		
シーフード	100g	①初めに、下処理していた豆腐を切り、パプリカの器に入れる。 ②①にシーフードを炒めたものを入れて、ホワイトソースをかける。 ③パルミジャーノチーズをのせて、250℃のオーブンで1分焼く。	1
パルミジャーノチーズ	適量		
白ワイン	大さじ2		
にんじん	1/2本	①にんじんをピーラーで薄くむき、酢を入れたお湯で30秒～1分ゆでる。 ②バラの形になるよう生ハムを中心に巻き、まわりに①を巻きつける。	1
酢	少量		
生ハム	12枚		

調理時間 70分 ※調理時間は2名分を作る合計の調理時間