

学校名	八戸市立豊崎中学校	第1学年
氏名	中村 迪莉さん	
料理名	青森グラタン	

レシピ	【材料】(4人分)		【作り方】
	食品名	分量(g)	
レシピ	①りんご	170	① 5mm厚さのイチョウに切ったりんごを小鍋に入れ、はちみつと水で煮る。 ② マカロニを時間通り茹でる。 ③ 鍋にマーガリンを入れ、じゃがいもを透明になるまで炒める。 ④ ③に塩・こしょうし、小麦粉を加え、全体をなじませる。 ⑤ ④に牛乳を加え、焦げないように混ぜ合わせたら、①、ほたて、②、コンソメを加え、中火で7~8分煮込む。 ⑥ ⑤を容器に盛付け、チーズ、パン粉、パセリをのせ、焼く。
	はちみつ	21	
	水	45	
	②マカロニ	15	
	③マーガリン	6	
	じゃがいも	140	
	塩、こしょう		
	小麦粉	9	
	牛乳	300	
	ベビーほたて	50	
	コンソメ	1.5	
	【トッピング】	40	
	とろけるチーズ	40	
	パン粉	4	
パセリ	4		

【写真】



【ひとことメモ】

❖りんごがほんのり甘いのがポイントの、やさしい味のグラタンです。

❖ホワイトソースはじゃがいもと一緒に作るの、ダマになりにくく、簡単に出来ますよ。

※この用紙に記入された個人情報は、この企画以外の目的には使用いたしません。

◎このレシピ及び写真は、応募用紙を基に再現したものです。