

【 料理名 】 丸ごとトマトグラタン	高等学校名	高知県立 岡豊高等学校
	チーム名	ミルキー ツインズ milky twins
	代表者氏名	うえの みき 上野 未稀

材料（ 4人分 ）

生節 ……150g

玉ねぎ ……1/2 個

ニラ ……50g

油 ……小さじ1

A { 牛乳 ……270ml
バター ……大さじ1 と 1/2
小麦粉 ……大さじ2
顆粒コンソメ ……大さじ2

塩コショウ ……少々

マカロニ ……12本

トマト（大） ……4個

ピザ用チーズ ……適量

パセリ ……少々

材料費 約 1,007円 所要時間 50分

【 作り方 】

- ① 湯を沸かして分量外の塩をひとつまみ入れ、マカロニを茹でる。
茹で上がったらザルに上げる。
- ② ニラはざく切り、玉ねぎは2~3mmに切り、生節は手で粗めにほぐす。
トマトは上の方を切り、中身をくり抜く。(くり抜いた中身はおいておく)
- ③ フライパンに油を入れて弱中火で熱し、生節をさっと炒める。
玉ねぎを入れ、透明感がでたらトマト(中身)、ニラの順に軽く火を通す。
調味料Aを入れて混ぜ合わせ、トロミがついたら塩コショウで味つけする。
茹でたマカロニを入れ、ほぐし混ぜる。
- ④ 中身をくり抜いたトマトの中にホワイトソースを入れ、上にチーズをのせる。
- ⑤ トースター対応の器に入れて500Wで5分、その後1000Wで3~5分焼き、
焦げ目をつける。
最後にパセリをかけて完成。

アピールポイント

特産品であるニラや鯉生節を使ったまろやかなグラタンとトマトを焼くことでででくる甘みが合わさることで、むつこくならず優しい甘さを感じることができるため、幅広い年代の方々に食べていただける料理になっている。

