

|                             |       |                               |
|-----------------------------|-------|-------------------------------|
| 【 料理名 】<br><br>なすとじゃこの和・ドリア | 高等学校名 | 学校法人高知学園 高知高等学校               |
|                             | チーム名  | タッキークッキー                      |
|                             | 代表者氏名 | <small>ひらおか</small><br>平岡 きらり |

## 材料（ 4人分 ）

なす（高知産）・・・2本  
 たまねぎ・・・1個  
 ベーコン・・・2枚  
 牛乳・・・500ml  
 コンソメ・・・15g  
 砂糖・・・大さじ1/2  
 薄力粉・・・60g  
 バター・・・50g  
 めんつゆ・・・60ml  
 ごはん・・・500g  
 ちりめんじゃこ（高知産）・・・80g  
 ピザ用チーズ・・・80g  
 水・・・50ml

料 料 費 1,730円 所要時間 60分

## 【 作り方 】

- ① なすを半月切りにして塩水につけておく。  
たまねぎは 5 mm 幅のうす切りにする。  
ベーコンは 1 cm 幅に切る。
- ② ボウルにコンソメ、砂糖、薄力粉を入れて、牛乳を少しずつ加えながら混ぜる。
- ③ フライパンにバター（25g）を入れ、弱火で溶かし、なすとたまねぎ、ベーコンを入れて中火で炒める。
- ④ ②を加えて、とろみがでるまで加熱する。
- ⑤ 別のフライパンにバター（25g）を入れ弱火で溶かし、水で薄めためんつゆ、ごはん、じゃこを加えて炒める。
- ⑥ グラタン皿に炒めたごはんを入れ、④を上からかける。
- ⑦ ピザ用チーズを上にかけて 200℃のオーブンで 15 分（焼き色がついたら）焼いたら完成。

### アピールポイント

手軽に準備できる材料と、簡単な手順で作ることができ、麺つゆバターで味付けしたごはん  
と、クリーミーなホワイトソースの相性がよく食べやすいです。また、バターで炒めたなす  
と、じゃこも味や食感のアクセントになり飽きなく食べられます。

