

○優秀賞「鯛の和風グラタン」(学生の部)



材料 (4人分)

・鯛	80 g × 4 切れ	・ベーコン	2 枚	・とろけるチーズ	適量
・塩・コショウ	適量	・塩昆布	20 g	・青のり	少量
・小麦粉	適量	・小麦粉	大さじ 4		
・バター	大さじ 2	・バター	20 g		
・玉ねぎ (くし形切り)	2/3 個	・コンソメ	1 個		
・ニンジン (千切り)	40 g	・豆乳	400 ~600ml		
・しめじ	1/2 パック	・味付のり	少量		

【作り方】

- ① 鯛の身をそぎ切りにし、一人 3~4 切れほどの食べやすい大きさに切り分ける。
- ② 下味 (塩・コショウ) をつけた鯛の身に小麦粉をうすくつけて、バターでソテーする。
- ③ 鍋にバターを溶かし、玉ねぎ・ニンジン・しめじ・ベーコン・塩昆布を加えて炒め、火が通ったら小麦粉をふり入れ、なじんだら豆乳を加え、コンソメの素で味をつける。
豆乳の量は、生地のとろみをみて加減する。焼くと水分が蒸発するのでヨーグルト程度に仕上がった時がちょうどよい。
味をみて、うすければ塩を加える。
- ④ 耐熱皿にホワイトソースを入れ、鯛を並べる。その上に味付のり・チーズをかけ、オーブントースターで焼き色をつける。
- ⑤ 仕上げに青のりを散らす。

【アピールポイント】

和風グラタンなので、塩昆布を入れたり、味付のりや青のりを使用しました。
体のことを考えて、牛乳ではなく豆乳を使っているのもポイントです。
鯛も最初にソテーしているので香りも良く、美味しいです。
野菜の量はお好みで大丈夫です。家庭にあるものでアレンジして下さい。