

○審査員特別賞「いわしとトマトのグラタン」(学生の部)



材料 (4人分)

・イワシ(真イワシ)	4尾	・小麦粉	大さじ3と1/2	・バター	20g
・玉ねぎ	200g	・トマト	300g	・ニンニク	適量
・牛乳	600cc	・塩コショウ	少々	・ピザ用チーズ	適量
・マカロニ	80g	・白ワイン	大さじ1	・パセリ	少々

【作り方】

- ① イワシを卸して、大きめの骨を取る。塩、コショウ、白ワインをかけ、ラップをして10秒位レンジにかける。
- ② 身をほぐしながら、小さい骨をできるだけ取る。
- ③ フライパンに、角切りしたトマト、ほぐしたイワシを入れ、塩、コショウで味を調える。ソースっぽくなったら器にとる。(ニンニクみじん切り)
- ④ 鍋にバターと薄切りにした玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒める。小麦粉を絡めるように混ぜる。
- ⑤ 牛乳を少しずつ入れ、その都度、練る。
- ⑥ 塩コショウで味をつけ、茹でたマカロニを加える。
- ⑦ グラタン皿に、ホワイトソースを入れ、その上にソースをかけてピザ用チーズをのせる。
- ⑧ 200℃で予熱したオーブンで約15分焼く。
- ⑨ パセリをのせる。

【アピールポイント】

子供が好きそうなグラタンにしました。

骨もほとんど取っているので食べやすいと思います。