

【作品名】 ナスの野菜グラタン	もりた あかり 氏名 森田 あかり																																												
【材料】 (4人分) <u>牛乳 200 ml</u> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 33%;">大きめのナス</td> <td style="width: 15%;">2 個</td> <td style="width: 33%;">みりん</td> <td style="width: 19%;">小さじ 1</td> </tr> <tr> <td>玉ねぎ</td> <td>30 g</td> <td>砂糖</td> <td>小さじ 1/2</td> </tr> <tr> <td>人参</td> <td>30 g</td> <td>マヨネーズ</td> <td>小さじ 1</td> </tr> <tr> <td>カボチャ</td> <td>30 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ベーコン</td> <td>40 g</td> <td><つけあわせ></td> <td></td> </tr> <tr> <td>バター</td> <td>30 g</td> <td>トマト</td> <td>適宜</td> </tr> <tr> <td>塩、こしょう</td> <td>2 g</td> <td>サンチュ</td> <td>適宜</td> </tr> <tr> <td>小麦粉</td> <td>大さじ 4</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>200 ml</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>45 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>みそ</td> <td>小さじ 1</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		大きめのナス	2 個	みりん	小さじ 1	玉ねぎ	30 g	砂糖	小さじ 1/2	人参	30 g	マヨネーズ	小さじ 1	カボチャ	30 g			ベーコン	40 g	<つけあわせ>		バター	30 g	トマト	適宜	塩、こしょう	2 g	サンチュ	適宜	小麦粉	大さじ 4			牛乳	200 ml			チーズ	45 g			みそ	小さじ 1		
大きめのナス	2 個	みりん	小さじ 1																																										
玉ねぎ	30 g	砂糖	小さじ 1/2																																										
人参	30 g	マヨネーズ	小さじ 1																																										
カボチャ	30 g																																												
ベーコン	40 g	<つけあわせ>																																											
バター	30 g	トマト	適宜																																										
塩、こしょう	2 g	サンチュ	適宜																																										
小麦粉	大さじ 4																																												
牛乳	200 ml																																												
チーズ	45 g																																												
みそ	小さじ 1																																												
【作り方】 ① ナスを縦半分に切り、中身をくり抜き、くり抜いたものは残しておく。 ② 玉ねぎ、人参、カボチャ、ベーコン、くり抜いたナスの中身を、全て約 1 cm のさいの目切りにしていく。 ③ フライパンにバターをひいて(弱火～中火)で、人参、カボチャを先に炒める。 ④ 残りの野菜を全て炒め、塩こしょうをする。 ⑤ ④に小麦粉を少しずつ混ぜながら入れる。 ⑥ 野菜と小麦粉がなじんだら、牛乳を 2 回に分けて入れる。 ⑦ 3 分ほど弱火で混ぜ、火を止めて冷ます。 ⑧ くり抜いたナスの中に⑦の具を入れる。 ⑨ チーズを上のにせる。 ⑩ みそだれを、上にかける。 ⑪ 魚焼きグリルを中火～弱火にして、約 7 分焼く。																																													
【ポイント】 ナスの中身をくり抜く際、ナスに穴が開かないように気をつけました。 ホワイトソースがこげないように火の調節に気をつける。																																													