

高子さん賞

里芋とキノコの

グラタンパスタ



材料と分量（2人分）

※各人、食べる量により異なります

高崎生パスタ・・・100g
里芋・・・・・・・・・・300g
シメジ・・・・・・・・・・1/2パック
エリンギ・・・・・・・・・・1本
むきエビ・・・・・・・・・・6尾
玉ねぎ・・・・・・・・・・1/4個
ブロッコリー・・・・・・15g
小麦粉・・・・・・・・・・大さじ3
顆粒スープの素・・・小さじ2
牛乳・・・・・・・・・・300ml
バター・・・・・・・・・・20g
塩コショウ・・・・・・少し
シュレッドチーズ

作り方

【下ごしらえ】

- ・里芋は洗ったあと、電子レンジで600W6分加熱して皮をむき、5mmくらいに切る。
- ・きのこ類は汚れを落とし、薄切りにする。（しめじは小房に）
- ・玉ねぎも薄切りにしておく。
- ・エビ、ブロッコリーをそれぞれ下茹でしておく。

1. フライパンにバターを入れ、シメジ、エリンギ、玉ねぎをよく炒めておく。
2. 里芋を加え炒める。小麦粉はアミを使って振り入れる。※ダマにならないように。
3. エビを入れ、さっと炒めておく。塩コショウで味を調整。
4. 牛乳を少し加え、顆粒スープの素も入れて混ぜる。様子を見ながら牛乳を加え、塩コショウで味を調整し、3分程煮る。
5. 高崎生パスタを茹でる。茹で時間は、表示時間よりも30秒短くする。
6. 耐熱皿2つに、パスタ・具を入れ、チーズをかけ焼く。ブロッコリーをのせ、出来上がり。

わが家のポイント！

群馬のきのこにこだわる。

味は強くないように調整が大切。

パスタは茹で時間を表示時間より30秒短くし、少し固めにする。

ブロッコリーは、散らすとクリスマスっぽくなります。

～審査講評～

普通のグラタンパスタと違い、里芋の粘りで食材との絡みが良いレシピでした。

細かく刻んだブロッコリーがアクセントになりました。味付けの仕方で色々楽しめることも評価されました。

