

南三陸ねぎ料理レシピコンテスト 入賞作品

●氏名 (グループ応募の場合はグループ名と代表者名)

小山 武流

●レシピのタイトル

「南三陸ねぎの宮城県米ミルクグラタン」

●レシピの紹介文

ごはんで作ったホワイトソースが絡んで、にんにくみそ味のねぎがいっぱい食べられる一品です。

一人当たり一本のねぎですが、もっと食べたくくなります。

●調理時間 (40 分)

●分量 (4 人分)

●料理のポイント、アピールポイント

にんにくみそ風味の長ネギたっぷりの具材に、モーランド牛乳とごはんで作ったホワイトソースが絡み、まろやかで美味しいグラタンです。

とっても美味しいので、ねぎをたくさん食べることが出来て、ねぎと宮城米とで、元気がでる一品です。地元食材をたっぷりとれ簡単な料理なので、是非、多くの方に食べて欲しいです。

●材料名

南三陸ねぎ 4本

油揚げ小3枚

ベーコン30g

にんにく 1片

オリーブオイル適宜

味噌 大さじ2

ごはん200g

牛乳 550g

コンソメ 1~2粒

塩コショウ 少々

チーズ 適宜

パン粉 適宜

バター 適宜

●作り方 (手順) ※言葉で説明しづらい時は簡単な絵を書いて下さい

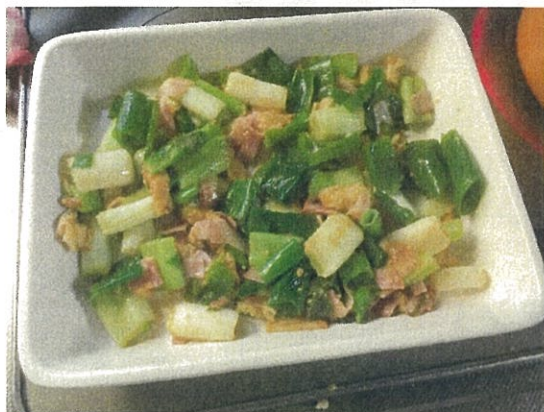
1 牛乳にごはんを入れ火にかけ、ごはんが柔らかくなったらコンソメと一緒に、ミキサーにかける。

2 1が滑らかになったら、塩コショウで味をととのえる。(簡単にホワイトソースになる。)

3 フライパンにオリーブオイルを入れ、みじん切りにした にんにくを入れ、香りがでたら、3センチ程度にぶつ切りしたねぎを入れて炒める。

4 3に味噌を入れ、短冊にざく切りした油揚げと、ベーコンを入れて炒める。

5 4をグラタン皿に盛り、2のホワイトソースをかけて、チーズをかけてパン粉、バターを少し乗せて、250℃のオーブンで15分焼いたら出来上がり。



葉っぱの部分も栄養価が高いと思って全部いれました。味も美味しいですが肉厚の白い部分がいっぱい食べたいです。緑の部分は色に少しでもいいです。



<応募にあたっての留意事項>

- ①応募作品のレシピ著作権，写真，出版物その他のメニュー紹介に係る使用権については，主催者に帰属する。
 - ②応募書類（写真含む）は返却しない。
 - ③応募の際の個人情報は，当コンテスト表彰，レシピ集作成，公開及びレシピ募集等のご案内のためにのみ使用する。
- ※個人情報の利用，管理については，「個人情報保護法」にもとづき，適切に取り扱います。