



ミネラルたっぷりグラタン風

作り方

調理時間 50分

- 1 車麩は水に浸し、軽く水気をしぼる。Aを混ぜ合わせ、車麩を浸す。
- 2 長いもはすりおろし、残った1の液と混ぜる。
- 3 小女子は、さっと水洗いをして酒をふり、電子レンジで加熱する。
- 4 器に車麩を置いて、麩の中心に小女子を入れ、2をかける。上にチーズをのせる。
- 5 250℃のオーブンで18～20分焼く。
- 6 上に青のりをふる。

POINT

- 小女子の代わりに、しらすでも良い。
- 小女子は、臭みをとる。

小田 芳子さん

材料 (4人分)

- 車麩……………大4枚
- A
- 牛乳……………200ml
 - 生クリーム……50ml
 - 卵……………1個
 - 塩・こしょう…各少々
- 長いも……………200g
- 小女子……………40g
 - 酒……………小さじ2
- プロセスチーズ……4枚
- 青のり……………少々