



優秀賞



カルシウムたっぷり ひじポテ焼き

作り方

調理時間 50分

- 1 ひじきを水に浸けて戻す。ザルにあげて水気をきる。
- 2 じゃがいもの皮をむき、4～6等分に切り、電子レンジで加熱する。やわらかくなったら、マッシュ状につぶす。
- 3 2にひじき、コーン、ピザ用チーズを半量、Aを加えて混ぜる。
- 4 ソースを作る。フライパンにバターを溶かし、薄力粉を入れる。牛乳を少しずつ加え、コンソメで味を調える。
- 5 グラタン皿に3を入れ、上にソースをかけて、残りのピザ用チーズと粉チーズをふる。
- 6 200℃に温めたオーブンで10～15分、焦げめがつく程度に焼く。
- 7 切り分けて、ベビーリーフとミニトマトを飾る。

POINT

- じゃがいもは熱いうちにつぶす。
- コーンの他にパプリカや枝豆を生地に加えると、彩りが良くなる。

長津 雪さん

材料〈4人分〉

- じゃがいも …… 中3個(300g)
- ひじき(乾燥) …… 3g
- ホールコーン(缶詰) …… 40g
- ピザ用チーズ …… 80g
- A [マヨネーズ …… 大さじ3
- 塩・こしょう …… 各少々
- 粉チーズ …… 大さじ1

【ベシャメルソース】

- バター …… 10g
- 薄力粉 …… 大さじ1
- 牛乳 …… 100～120ml
- 顆粒コンソメ …… 1.5g
- ベビーリーフ …… 適量
- ミニトマト …… 2個