【枚方市 エコレシピコンテスト　応募レシピ】

☑ 応募するレシピは、自分自身が考案したもので、他の著作権等を侵害するものではありません。
☑ 当選した場合、レシピ等、氏名の公表を承諾します。
☑ 当選した場合、レシピ等の著作権を枚方市に帰属します。
チェックボックスにチェックをし、ホームページまたはチラシに記載してある注意事項をご確認いただき，同意いただける方のみご応募ください。

【応募者氏名】

山名　美奈子

【住所】

【電話番号】

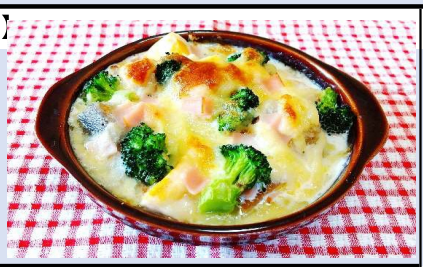
【職業】(学生の場合は在学先・学年)

☑ 料理の食べきりレシピ部門
☐ 食材のまるごと使いきりレシピ部門

【レシピ名】

おでんのドフィネ風グラタン(みそ風味)

【完成写真】



【レシピのアピールポイント】(工夫した点など)

ドフィネ風グラタンは、ベシャメルソースを使わないグラタンです。ソースづくりの手間が省けるので簡単に作れます。長いも、みそなど日本で昔から使用されている食材や調味料を使って和風に仕上げ、高齢者にも喜んでいただける味つけにしました。 おでんの残りは何を使っても大丈夫です。煮物の残りでも構いません。元の料理とは全く異なるおしゃれな料理で、残り物とは思えないくらいです。

【4人分レシピ】

材料名 (使用する食品，調味料等をすべてご記入ください。)	分量(g) (例:10g，小さじ1)
おでんの具の残り	400～500g
長いもすりおろし	200g
牛乳	大さじ4
みそ	小さじ2
ブロッコリー	小房4個(60g)
うす切りハム	4枚(60g)
バター	20g
とろけるチーズ	80g

【作り方】(箇条書きで簡潔にご記入ください。)

①おでんの残りを1口大に切り、グラタン皿(なければ耐熱用の器)に並べる。
②ブロッコリーは小さく切り、ラップに包み電子レンジで加熱する(600W、1分)。
　ハムは1cm角、バターは小さく(1人当たり4～5切れ)に切る。
③長いもをおろし金ですりおろし、牛乳とみそを混ぜ合わせる。
④①に③を全体にかけ、電子レンジで温める(600W、2分～3分)。
⑤温めたら上にブロッコリー、ハム、バターをのせる。
　とろけるチーズをかけて、トースターで6～7分(焦げ目がつく程度)焼く。