

<p>【作品名】 さつまいもりんごグラタン</p>	<p>えざわ みう 氏名 江沢 美羽</p>																												
<p>【材料】（4人分） <u>牛乳 400 ml</u></p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td>焼きいもまたは</td> <td>1本</td> <td>オリーブオイル</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>蒸したさつまいも</td> <td></td> <td>パルメザンチーズ</td> <td>大さじ2</td> </tr> <tr> <td>玉ねぎ</td> <td>1個</td> <td>りんご</td> <td>1/2個</td> </tr> <tr> <td>ベーコン</td> <td>50g</td> <td>砂糖</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>コンソメ顆粒</td> <td>小さじ2</td> <td>レモン汁・白ワイン</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>塩・こしょう</td> <td>少量</td> <td>シナモンなど香辛料</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>ピザ用チーズ</td> <td>50g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		焼きいもまたは	1本	オリーブオイル	適量	蒸したさつまいも		パルメザンチーズ	大さじ2	玉ねぎ	1個	りんご	1/2個	ベーコン	50g	砂糖	大さじ1	コンソメ顆粒	小さじ2	レモン汁・白ワイン	適量	塩・こしょう	少量	シナモンなど香辛料	適量	ピザ用チーズ	50g		
焼きいもまたは	1本	オリーブオイル	適量																										
蒸したさつまいも		パルメザンチーズ	大さじ2																										
玉ねぎ	1個	りんご	1/2個																										
ベーコン	50g	砂糖	大さじ1																										
コンソメ顆粒	小さじ2	レモン汁・白ワイン	適量																										
塩・こしょう	少量	シナモンなど香辛料	適量																										
ピザ用チーズ	50g																												
<p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 焼きいもを半分に切り、中身をくり抜く。</li> <li>② 玉ねぎは薄切り、ベーコンは短冊切り、りんごはいちょう切りにする。</li> <li>③ りんごに砂糖、レモン汁、白ワイン、シナモンを加え、電子レンジで2分加熱する。</li> <li>④ ①に牛乳を加え、混ぜる。</li> <li>⑤ フライパンにオリーブオイルをしき、玉ねぎ、ベーコンを入れ炒め、玉ねぎが透明になったら、④と固形ブイヨンを入れ、塩、こしょうで味を調え、パルメザンチーズと③のりんごを加える。（飾り用に一部とっておく）</li> <li>⑥ ⑤をくり抜いたさつまいもの皮に詰め、ピザ用チーズをかける。</li> <li>⑦ 220℃に温めたオーブンで5分焼く。（またはガスバーナーで表面を焦がす）</li> <li>⑧ ⑦を皿に盛りつけ、りんごやハーブを添える。</li> </ol>																													
<p>【ポイント】</p> <p>スーパーの店頭で売っている焼きいもを使い、誰でも作りやすく、皮ごと食べて繊維がとれるようにしました。</p> <p>りんごの酸味と食感がアクセントになっていて、おかずとおやつの中間のような料理です。</p>																													