

献立名

# 鱈入りクリームグラタン

城山中学校 2年4組 2班

材料(地産地消)	分量(4人分)
鱈	● 4匹
玉ねぎ	● 1個
なす	● 1個
かぼちゃ	● ④ 1/4個
しいたけ	● ⑤ 2個
青しそ	● 2枚
じゃがいも	● ⑥ 2個
オリーブ油	大さじ4
塩	大さじ2
パン粉	適量
バター	適量
ピザ用チーズ	150g
生クリーム	カップ 1 1/2
塩こしょう	少々

### 作り方

- ① あじ・野菜を食べやすい大きさに切る  
 (あじは事前に三枚おろしにしておく。  
 玉ねぎ、青しそ → みじん切りなど  
 なす、かぼちゃ、しいたけ、じゃがいも → 乱切りなど)
- ② フライパンにオリーブ油を熱して野菜を炒め、あじを加えて炒め合わせる。あじが焼けたら青しそも加え、混ぜ合わせる。ホウロクに移して冷ましたらAを加えて味を調える。  
 (A → ピザ用チーズ... 約100g  
 生クリーム... カップ 1/2  
 塩こしょう... 少々)
- ③ 耐熱容器の内側にバターを薄くぬり、②を入れて表面を平らに調える。  
 パン粉とチーズをふる。  
 (チーズは②で残った約50g)



- ④ 200℃に温めたオーブンに③を入れ10~15分焼く。

### 宗像をアピールするためのおすすめポイント

使用している野菜は全て宗像産で旬のものです  
 これから寒くなるので体を温めることができ、  
 家でも簡単に作ることができる料理となっています!

### 調理時間

(30)分

### 加熱調理

茹(炒)煮  
 蒸(焼)揚

### 対象

幼児期  
 成長期  
 成人期  
 高齢期