

# 鰯の調理実習!!

料理名：心温まる鰯(味)

★マカロニ鰯グラタン!!★

## ～材料と分量～

材料	分量	宗像市の食材☆
アジ	6尾	アジ
コショウ	少々	
玉ねぎ	小2個	
ほうれん草	1.5束	
溶けるチーズ・バター	適量	
ハウスマカロニグラタン (2皿分のもの)	3個	
牛乳	600	
しめじ	1パック	
サラダ油	大さじ3	

班員名：水田宗佑 中村千紗 西口由莉奈 笠影真 天野曜也

## 作り方

### 《作り方》

- ①玉ねぎを2～3m幅に切り、ほうれん草をざく切りにする。そしてしめじは石づきを取りちぎる。
- ②鰯を三枚におろす。おろし終わったらコショウをふる。
- ③フライパンにバターを引いて鰯を両面しっかり焼き、取り出す。
- ④③の鍋にバターを加えて熱し、野菜に火を通したら、ホワイトソースをソースミックス→水→牛乳の順番で入れてさっと混ぜ合わせる。
- ⑤マカロニを入れ更に混ぜる
- ⑥耐熱皿に⑤でできたやつと鰯を入れてとろけるチーズをのせる。
- ⑦オーブンで7～8分焼く

### 《レシピ作成にあたって、工夫したところ》

宗像市の食材である鰯をいれて別のほうれん草を入れました。  
寒くなってきたので温かいグラタンを作った  
ハウスマカロニグラタンを使用することで簡単!

