

11/27 (金) 里芋でとろ〜りシーフードグラタン (福岡 由香さん)

(材料2人分)

里芋：200g

A { バター：10g
牛乳：70ml

たまねぎ：1/4個

シーフードミックス (冷凍)：120g

しめじ：20g

サラダ油：大さじ1

酒：大さじ1

顆粒スープの素：小さじ1/2

塩：少々

黒こしょう：少々

B { ピザ用チーズ：適量
パン粉：適量
ミニトマト：3個

(仕上げ)

パセリ：適量

- ① たまねぎは薄切りにして、シーフードミックスは解凍し、水気を切る。しめじは石づきを取ってほぐす。パセリはみじん切りにする。
- ② 里芋はよく洗って耐熱皿に入れ、ラップをかけて、600W のレンジで7~8分加熱し、水を取る。粗熱が取れたら皮をむき、ボウルに入れ、里芋が熱し内にフォークでつぶし、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①のたまねぎを中火で炒める。たまねぎが透き通ってきたら、①のシーフードミックスとしめじを加えて、酒をふり、顆粒スープの素を加えて、シーフードの色が変わるまで炒め、塩・黒こしょうで味を調えて、火を止める。
- ④ ③のフライパンに②の里芋を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 耐熱容器に④を敷き詰め、Bをのせ、オーブントースターで5分程こんがり焼き目がつくまで焼き、①のパセリを散らす。

レシピはNBCアプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。