10/16(木) さつまいもボートグラタン (佐藤 利恵さん)

(材料 2 人分)

さつまいも：1 本

たまねぎ：1/4 個

ベーコン（ブロック）：20 g

バター：10 g

小麦粉：大さじ 1/2

牛乳：100 ml

コンソメ顆粒：小さじ 1

塩こしょう：少々

ピザ用チーズ：40 g

パセリ(みじん切り)：少々

- ① さつまいもはよく洗い、縦半分に切って、ラップでくるむ。600W のレンジで 5 分加熱する。
- ② 加熱したさつまいもの皮を破らないように厚めに残して、中身をスプーンなどでくり抜く。皮は器にする。
- ③ たまねぎはみじん切りにして、ベーコンは 1cm~1.5cm の角切りにする。
- ④ フライパンにバターを熱し、③のたまねぎを炒め、透き通ってきたら、ベーコンを加えて炒める。
- ⑤ ④に、小麦粉を入れて混ぜ合わせ、牛乳を加えて、とろみがつくまでよく混ぜる。②でくり抜いたさつまいもとコンソメ顆粒を入れ、塩こしょうで味を調える。
- ⑥ ②のさつまいもの皮に、⑤を入れて、ピザ用チーズをのせ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼き、最後にパセリをふる。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧いただけます。