

JA 西条

第2回ときめきレシピコンテスト

応募作品

あーちゃんさん作♪

秋の2色グラタン、 マカロニのさっぱりサラダ

【作り方】

《秋の2色グラタン》

- ①かぼちゃとさつまいもを茹で、玉ねぎは炒める。
- ② 水、グラタンのもと、牛乳を入れ3分程煮て、①の玉ねぎを混ぜる。
- ③ ②を2等分し、かぼちゃとさつまいもをそれぞれ入れる。
- ④ ③をグラタン皿に入れ、チーズをのせて、オーブントースターで8～10分焼く。(皿に入れる時は、クッキングシートで区切りそれぞれ入れると2色に分かれた盛り付けができる)

《マカロニさっぱりサラダ》

- ①マカロニとブロッコリーを茹でる。◎を混ぜドレッシングを作る。
- ②盛り付けて、①のドレッシングを絡める。



【材料】 (2人分)

《2色グラタン》

- かぼちゃ…100g
- さつまいも…100g (小1個)
- 玉ねぎ…50g
- 牛乳…200ml
- グラタンのもと…1箱
- 粉チーズ…少々
- スライスチーズ…2枚

《マカロニさっぱりサラダ》

- マカロニ…お好みの量
- ブロッコリー…50g
- コーン…1缶
- ドレッシング
 - ◎油…3g
 - ◎こしょう…少々
 - ◎酢…大さじ2

