

えひめを食べよう！『えひめ地産地消』レシピ

ほうれん草のグラタン



材料（4人分）所要時間 30分

ほうれん草・・・1束
ホワイトソース・・・200g
鶏肉・・・60g
玉ネギ・・・1/2個
ベーコン・・・60g
帆立貝柱・・・4個
海老(無頭)・・・4匹
ブロッコリー・・・1/3株

作り方

ほうれん草はよく水で洗い、葉の部分と茎の部分を分ける。

ほうれん草の葉は軽く塩を当て、少量の水と一緒にミキサーにかける。

を鍋に移して沸かし、浮いてきた葉緑素をすくって冷やす。

市販のホワイトソースに葉緑素を入れてかき混ぜ、グリーンのグラタンソースを作る。

鶏肉は細かく切る。玉葱は小さめの角切り、ベーコンは3mm幅の細切りにする。帆立は2等分、海老は皮を剥き、背に切り目を入れて背ワタを取る。ブロッコリーは半口の大きさに切り分け、塩茹でにする。

ほうれん草の茎の部分を2cmの長さに切り揃え、ブロッコリー以外の材料を、塩コショウをして軽く炒める。

を中の具にしてグリーンソースをかけ、ブロッコリーを散らす。最後にチーズを少量の乗せてオーブンで焼く。

ワンポイント

ほうれん草を沸かしてとった葉緑素を使い、グリーンのグラタンソースを作ると色合いがきれいで食欲を誘う。

焼く時は180度のオーブンで、焦げ目がつくまで焼く。

食材について

秋から冬にかけてのホウレンソウは、霜にあたって甘味が増しているのので特に美味しくいただけます。また、鉄分やカロテンなども含まれ、人気の野菜です。西条市、西予市等が主な産地です。



●●●料理提供：真砂家 砥部本店（愛媛県伊予郡砥部町拾町117）●●●