



鹿見島城西高校

×



株式会社ヒガシマル

鹿見島城西高校・調理科
Presents
地産地消カンタンレシピ

調理時間
約 30 分

レシピ② ザクゴロ海鮮グラタン



※調理例は1人分です。

<鹿見島県の特産品>

・ツキヒガイ



使用したヒガシフーズ商品



中は揚げ麺と
スープの素が
2人前入っています。

海鮮皿うどん121.6g

材料 (2人分)

★ツキヒガイ	80g
エビ	8尾
イカ	80g
玉ねぎ	1/2個
ブロッコリー	60g
マカロニ	40g
チーズ(ピザ用)	50g
塩、コショウ	少々
牛乳	400ml
バター	20g
小麦粉	大さじ2
皿うどんスープの素	1/2袋
皿うどん揚げ麺	1食分
パセリ	適量

ホワイト
ソース

作り方 (2人分)

- ① エビは殻をむき、背ワタを取ります。イカは1cm幅にカットし、ツキヒガイは白いところを取っておきます。
- ② 玉ねぎは薄くスライスし、ブロッコリーはボイルしておきます。
- ③ 玉ねぎをバターで炒め、火が通ったら①を入れて塩、コショウをして炒めます。
- ④ 小麦粉を入れ、すばやく混ぜ、バター・牛乳・皿うどんスープの素を入れ、とろみがつくまで煮ます。
- ⑤ 別の鍋でマカロニも茹でます。茹で上がったマカロニは湯切りし、④と合わせます。
- ⑥ グラタン皿に⑤を入れ、チーズ、ブロッコリーを乗せ、200℃に予熱したオーブンで10分焼きます。
- ⑦ 皿うどんを砕いておき、焼き上がった⑥に振りかけます。
- ⑧ 最後にパセリを振って完成です。