

作ってみよう！ ふるさと岐阜を味わう簡単レシピ

材料 2人分 ★はおすすめ岐阜県産食材

さといものミートソースグラタン



- ★さといも・・・・・・・・・・5～6個
- ・ミートソース・・・・・・・・80g
- ・とろけるチーズ・・・・・・・・30g
- ・お好みでブロッコリーや温泉卵
黒コショウ



作り方

【さといもの簡単皮むき】

- 1、さといもを洗い、皮に1週切り込みを入れる。
- 2、耐熱皿にさといも、水30ccを入れラップをかけ、電子レンジ600Wで4分加熱する。
- 3、さといもをひっくり返して4分加熱する。
串がささればOK
- 4、温かいうちに皮をむく。

★熱い時は水にさらし、粗熱を取りながらむく。



【さといものミートソースグラタン】

- 1、皮をむいたさといもをつぶす。
- 2、皿に①を入れミートソースとチーズをかける
- 3、オーブントースターで、チーズに焦げ目がつくまで焼く。
- 4、お好みでブロッコリーや温泉卵をのせる。

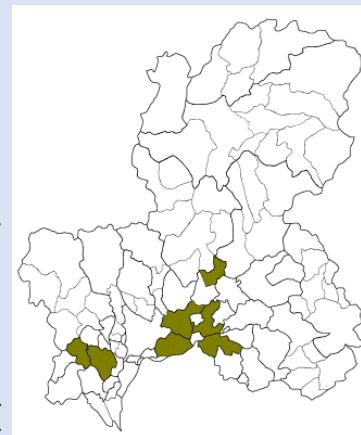


アルミカップに入れて焼いてもいいよ！

【岐阜県産 円空さといも ひとくちメモ】

「円空さといも」は岐阜県の関市、美濃市で栽培されています。丸い形が特徴で、もちりとした粘りがあり煮崩れしにくいです。

関市にゆかりがある、円空という僧侶がつくる仏像に似ていたことから、この名前がつけられたそうです。



(岐阜県HPより)

【調理のおすすめポイント】

- ◆さといもは、電子レンジを使うと簡単に皮が向けます。
- ◆ミートソースとチーズが、ホクホクなさといもと相性ばっちりです！
- ◆ミートソースの味が濃い時は、ソースを牛乳と混ぜて薄めてもよいです。