

🐟 第24回イチ押し！旬の魚料理コンクール魚市場賞作品



おさかなグラタン

- 考案者…松澤 えりかさん（今村学園ライセンスアカデミー）
- 使用するお魚…タイ
- イチ押し！ポイント…小さい子どもも食べられるように、魚の骨抜きを頑張りました。

材料（2人分）

- タイ…200g ●じゃがいも…150g ●ほうれん草…1束 ●酒…適量 ●塩こしょう…適量 ●ピザチーズ…お好みで ●バター…大2 ●小麦粉…大2 ●牛乳…2カップ ●塩こしょう…適量

🐟 作り方

- ①じゃがいもを薄く切り（5mm幅）ゆでる。
- ②ほうれん草をゆでて5cmくらいの長さに切る。
- ③耐熱皿にたいを入れ、塩、こしょう、酒を適量ふり、500Wで3分30秒。さまして、骨をとり、ほぐす。
- ④熱したフライパンにバターを入れて溶かし、小麦粉を入れ、練る様にして混ぜる。
- ⑤牛乳を少しずつ加えて、その都度まぜ、全部加えたら塩こしょうで調味をする。
- ⑥耐熱皿にじゃがいも、たい、ほうれん草、ホワイトソース、チーズをのせ、オーブンで焼く。
- ⑦いい感じに焼き目がつけば完成！