作品名	森のバターグラタン		
ポイント	アボカド入りの具だくさんなグラタンです。 器にはアボカドの皮を使用して、見た目をわくわくするように仕上げました。		
材料 ４人分	牛乳 400ml		
	アボカド・・・・・・２個 さつまいも・・・・130g ベーコン・・・・・・40g コーン・・・・・・・40g 玉ねぎ・・・・・・・40g りんご・・・・・・・70g 牛乳・・・・・・・400ml 米粉・・・・・・・・40g	バター・・・・・小さじ２ はちみつ・・・・小さじ２ サラダ油・・・・大さじ１ オリーブ油・・・大さじ１ 塩・・・・・・・・・適量 こしょう・・・・・・適量	ミニトマト・・・・・４個 チェダーチーズ・・・適量 パン粉・・・・・・・適量 黒こしょう・・・・・適量
作り方	① ミニトマトは４等分に、さつまいも、りんご、玉ねぎは 1cm 角、ベーコンは 1cm 幅に切る。 ② アボカドは縦半分に切り、種を取る。１個分の中身を一口大に切る。 中身をくり抜いた皮は、２個分を４人分の器として使用するのでとっておく。 （今回は、中身を１個分、皮を２個分使用する） ③ さつまいもを竹ぐしが通るまでゆでる。 ④ ボウルにりんごとバターを入れ、やわらかくなるまで電子レンジで加熱する。 ⑤ ③と④、はちみつを混ぜ合わせる。 ⑥ 鍋にサラダ油、オリーブ油を熱し、ベーコン、コーン、玉ねぎを炒め、香りを出す。 ⑦ 牛乳に米粉を入れ、溶かす。 ⑧ ⑥に⑦を加え、火にかけながら混ぜ合わせ、とろみをつける。塩、こしょうで味を調える。 ⑨ 大きめのボウルに一口大に切ったアボカド、チェダーチーズ（少々）、⑤と⑧を入れ、具材をつぶさないようにやさしく混ぜる。 ⑩ ②でとっておいたアボカドの皮に⑨を入れ、ミニトマト、チェダーチーズ、パン粉を順に上からのせる。 ⑪ 200℃に予熱したオーブンで焼き目が付くまで焼く。器に盛り、黒こしょうをふる。		
写真			