

# サクサクとろ〜りパングラタン・りんごヨーグルトティラミス ・ホタテとえのきのスープ

優良賞

田中 香織さん（青森県代表）

## 作り方（調理時間60分）

### ■サクサクとろ〜り長いもパングラタン

- ① 長いもを切る。1/2をレンジ（600W）で2分温める。
- ② 玉葱と鶏ひき肉をバターで炒める。
- ③ ワイン、ザラメ、コンソメ、塩コショウを入れる。
- ④ 牛乳と米粉を良く混ぜて②に入れる。
- ⑤ 長いもを入れとろみが出るまで良く混ぜる。
- ⑥ フランスパンの上を切って中身をくりぬく。
- ⑦ ①に⑤を入れて、チーズ、粉チーズをのせ220度で10分焼く。

### ■りんごヨーグルトティラミス

- ① りんごを荒みじんに切り、グラニュー糖を加えて炒める。
- ② ①にレモン汁、シナモンを加えて冷ます。
- ③ 生クリームにグラニュー糖を入れて、泡立てる。
- ④ ③にヨーグルトを混ぜる。
- ⑤ 器にオレオ1/2を牛乳に浸してから入れ、④のクリームを入れてから、②（1/4）を入れる。
- ⑥ 残りのオレオも牛乳に浸し⑤の上に乗せ、残りのクリームを入れて冷やす。
- ⑦ 仕上げにココアを振って、完成。

### ■ホタテとえのきのスープ

- ① えのきを食べやすい大きさに切って軽く煮る。
- ② ほたて、わかめ、昆布茶を入れる。
- ③ 卵を溶いて入れる。

### ■秋の彩りピクルス

- ① ボウルにAを合わせ600Wで3分。
- ② 柿以外の野菜をひと口大に切り600Wで1分。
- ③ ①と②を合わせ、ひと口大に切った柿も入れて30分以上室温でなじませる。

## ポイント

牛乳をたっぷり使ったグラタンです。  
米粉を使うことで、とろ〜りとできます。  
ティラミスもりんごを入れてさっぱりしています。

## 材料（4人分）

### ■サクサクとろ〜りパングラタン

フランスパン	1本
牛乳	350ml
米粉	大さじ2
鶏ひき肉	200g
玉葱	1/2個
長いも	1/3本
バター	50g
白ワイン	50ml
ザラメ	少々
コンソメ	1個
塩コショウ	少々
ピザ用チーズ	30g
粉チーズ	10g

### ■りんごヨーグルトティラミス

りんご	1/4個
ヨーグルト	80g
生クリーム	80ml
グラニュー糖	小さじ2
レモン汁	小さじ1/2
シナモン	少々
オレオクッキー	4枚
ココア	適量
牛乳	適量

### ■ホタテとえのきのスープ

えのき	1/3袋
ベビーホタテ	8個
昆布茶	大さじ1
水	600ml
わかめ（乾）	大さじ1
卵	1個

### ■秋の彩りピクルス

セロリ	1/4本
にんじん	10g
かぶ	1個
ミニトマト	8個
カリフラワー	1/5個
パプリカ	1/2個
柿	1個
A:	
水	200ml
酢	200ml
砂糖	大さじ5
塩	小さじ2
オリーブオイル	適量