

料理名	びわ湖の星☆ごろっとクリーミー タテボシのグラタン				
考案者	学校法人滋賀短期大学生活学科食健康コース2年生(2023年度)				
写真			セールスポイント ・ホワイトソースに小麦でなく米粉を使うことで、小麦アレルギーの喫食者にもパン粉を除くだけで対応することができ、周りほとんど同じ食事を摂ることができます。 ・タテボシ貝の歯ごたえがアクセントとなり、食べ応えのあるものに仕上げました。		
	材料	分量(g)	作り方		
	タテボシ貝 たまねぎ さつまいも 小松菜 牛乳 バター(食塩無用) 上新粉 白ワイン サラダ油 濃口しょうゆ 顆粒和風だし 水 食塩 こしょう パルメザンチーズ パン粉(乾燥)	30 50 40 25 80 4 8 3 3 2 1 100 0.4 0.03 2 1	①タテボシ貝を解凍し、しっかり絞って水気を切り、白ワインに漬けて臭みを取る。 ②玉ねぎは薄切り、小松菜は葉の部分:6cm幅、茎の部分3cm長さに切る。 さつまいもはよく洗い、皮付きで1cm幅のイチヨウ切りにする。 ③湯を沸かし、さつまいもが柔らかくなるまで茹で、ザルに上げる。(茹ですぎると崩れる) ④フライパンにサラダ油を熱し、①の白ワインは捨て、タテボシ貝を炒め、皿に上げる。 ⑤④のフライパンにサラダ油を入れ、玉ねぎ、小松菜、さつまいもの順に炒め、 塩・こしょう・濃口しょうゆで味付けする。 ※オーブンを200℃に予熱する。 ⑥ボウルに水100ml、和風だしを入れて溶かす。 ⑦フライパンにバターを溶かし、上新粉を焦げないように炒める。牛乳と⑥を少しずつ加え、 とろみが付くまで加熱する。 ⑧グラタン皿に⑤を入れ、⑦を上からかけ、粉チーズとパン粉を振りかける。 ⑨200℃に予熱したオーブンで10～15分、焼き目が付くまで焼く。		
作り方のポイント・コツ					
タテボシ貝は解凍後、しっかり絞って酒類に漬けることで、臭みが抑えられます。 薄力粉で作るホワイトソースはダマになりやすく、米粉はダマになりにくく、ほどよいとろみで具材とよくなじみます。					
	栄養価	エネルギー	249 kcal	たんぱく質	10.4 g
		脂質	11.2 g	炭水化物	31.0 g
		食塩相当量	1.4 g		