

Ⅰ 育ち盛りに食べさせたい部門 優秀賞

はまちのカレーグラタン

材料（4人分）

調理時間：45分

はまち：320g、さつまいも：600g、白こしょう：0.3g、塩：1g
薄力粉：36g、パルメザンチーズ：6g、白ワイン：15g、カレー粉：2g
れもん：1個分の絞り汁、ほうれん草：50g、サラダ油：1.3g、
牛乳：420g、小麦粉：36g、バター：6.5g、こしょう：0.2g、

作り方

- ① はまちはレモンの絞り汁をふりかけ、かるく塩・こしょうをしてしばらく置き、小麦粉をまぶし、熱した油小さじ1で両面を炒め焼く。
- ② さつまいもは厚さ4mmの半月切りにし、透き通るまでゆでる。
- ③ ほうれん草は色よくゆで水気を切り、長さ2cmに切り、さらにきつく水気を絞り、熱したバター大さじ1でさっと炒めてかるく塩・こしょうをする。
- ④ カレーソースを作る。鍋にバターを熱し、小麦粉、カレー粉をよく炒め、牛乳を注ぎ、泡立て器で手早く混ぜて白ワインを加え、よくかき混ぜながらとろりとするまで煮立ったところで、塩・こしょうで調味し、火から下ろす。
- ⑤ バターを塗った耐熱性の器に1／2量の④を敷き、③、②、①を順に重ねて、残りのカレーソースをかけて粉チーズ大さじ1をふり、バター大さじ2を小さくちぎって所々に置く。予め200度にしておいたオーブンの中段に入れて、表面にこんがり焼き色が付くまで、約10分焼く。

◆◆作者からのメッセージ◆◆

東かがわ市の特産品でもある「はまち」を使い、子供が好きなかれーとグラタンを組み合わせ、繊維の多いさつまいもを利用し、よく噛んで食べられるメニューにしました。

（大川東高校 丸木博美さん・長町藍香さん）

香川県歯科医師会