

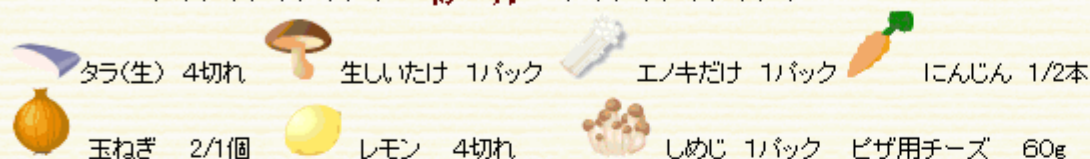


# ちょっと お料理

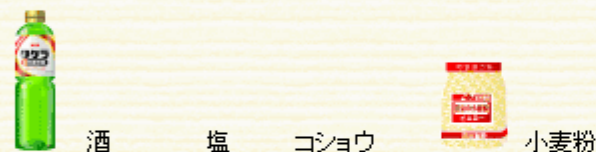
さんべい 輝枝ニュース 23号 掲載

 **タラときのこのグラタン**   
( 浪花町在住 市川 歌子さん )

✂✂✂✂✂ **材 料** ✂✂✂✂✂



✂✂✂✂✂ **調味料** ✂✂✂✂✂



きのこの季節がやってきました。タラと一緒に しめじ、生しいたけ、  
エノキだけ をたっぷりとお使いください。

 **作り方** 

1. タラは3～4つに、削ぎ切りにして塩少々、酒をかけて下味をつけて、小麦粉をまぶして、とき卵をつけて両面ソテーする。
2. 生しいたけと玉ねぎは薄切り、にんじんは3等分の長さのせん切り、しめじは小房に分け、エノキだけは根元を除いて半分の長さに切る。
3. グラタン皿にバターをぬって野菜ときのこを4等分にして、タラと交互に並べ、塩・コショウをしてチーズを乗せて180度のオーブンで5～6分焼く。
4. 焼き上りにレモンをふりかける。

**もてる**