



♪ 入選 ♪

## 家でも簡単真鯛を使ったグラタン



### 栄養価(1個分)

エネルギー 183kcal  
たんぱく質 8.6g  
食塩相当量 2.0g

### ☆アピール☆

残りもののシチューからでも作れます。  
宇和島でとれる魚や季節の食材を使ってもOK 作り方も簡単！  
残りもの等でできることから、家庭の食費にもやさしく、お子様向けや、ちょっとした来客の一品にも最適！

### 【材料 ココット型4個分】

鯛の切り身 90g    塩・こしょう少々    油適宜  
さつまいも 1個    シチューの素3人前    ミックスチーズ 40~60g

### 【作り方】

- ①切り身は一口大に切り、塩・こしょうしてフライパンで焼く。
- ②さつまいもは皮をむき、一口大に切って水に浸してアクをとった後、やわらかくゆでる。
- ③別の鍋にお湯を沸かし、②のさつまいもとシチューの素で、さつまいもシチューを作る。
- ④ココット型にシチュー、鯛の身、シチューの順に入れ、その後、ミックスチーズを上のにのせ、180℃のオーブンで5分程度焼き、完成。