

【作品名】 さつまいもりんごグラタン

えざわ みう  
氏名 江沢 美羽

【材料】（4人分） 牛乳 400 ml

焼きいもまたは	1本	オリーブオイル	適量
蒸したさつまいも		パルメザンチーズ	大さじ2
玉ねぎ	1個	りんご	1/2個
ベーコン	50g	砂糖	大さじ1
コンソメ顆粒	小さじ2	レモン汁・白ワイン	適量
塩・こしょう	少量	シナモンなど香辛料	適量
ピザ用チーズ	50g		

#### 【作り方】

- ① 焼きいもを半分に切り、中身をくり抜く。
- ② 玉ねぎは薄切り、ベーコンは短冊切り、りんごはいちょう切りにする。
- ③ りんごに砂糖、レモン汁、白ワイン、シナモンを加え、電子レンジで2分加熱する。
- ④ ①に牛乳を加え、混ぜる。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルをしき、玉ねぎ、ベーコンを入れ炒め、玉ねぎが透明になったら、④と固形ブイヨンを入れ、塩、こしょうで味を調え、パルメザンチーズと③のりんごを加える。（飾り用に一部とっておく）
- ⑥ ⑤をくり抜いたさつまいもの皮に詰め、ピザ用チーズをかける。
- ⑦ 220℃に温めたオーブンで5分焼く。（またはガスバーナーで表面を焦がす）
- ⑧ ⑦を皿に盛りつけ、りんごやハーブを添える。

#### 【ポイント】

スーパーの店頭で売っている焼きいもを使い、誰でも作りやすく、皮ごと食べて繊維がとれるようにしました。  
りんごの酸味と食感がアクセントになっていて、おかずとおやつの間のような料理です。