

いしかわジビエ料理コンテスト 入賞レシピ

応募者氏名	稲垣 理重
作品名	五郎島金時のニョッキと猪肉の豆乳グラタン
セールスポイント	女性に人気のニョッキを猪肉と合わせてみました。 牛乳を使わず豆乳を使うことで、あっさりとしたグラタンになりました。
料理写真	

1人分の材料	分量	作り方
サツマイモ	45g	①芋は茹でてつぶす
強力粉	25g	②①の芋に強力粉、卵、塩、コショウを入れ混ぜて、少し置いておく
卵（全卵）	中 1/4 個	③②をのぼし、小さめに切り、フォークで押ししてニョッキの形を作り茹でる
塩、コショウ	少々	④中島菜は茹で、2~3cmに切る
中島菜かホウレン草	25g	⑤トマトは一口大に切る
小松トマトか 県内トマト	30g	⑥猪肉は食べやすい大きさに切って、みそ、みりん、すりおろしにんにくで下味をつける
猪肉	40g	⑦しばらく置いてから炒める
みそ	1.75g	⑧玉ネギは薄いスライスに切る
みりん	1.5g	⑨フライパンに油を入れ、玉ネギスライスを入れ炒める
すりおろしにんにく	少々	⑩小麦粉を入れ少し炒め、豆乳を入れとろみがついたら、塩、コショウ、昆布茶を少々加える
玉ネギ	60g	⑪ニョッキ、猪肉、トマト、中島菜を盛り付け、上からグラタンソースをかける
菜種油	小さじ1	⑫チーズをのせて、250℃のオーブンで7~8分焼く
小麦粉	4.5g	
豆乳	150cc	
塩、コショウ、昆布茶	少々	
とろけるチーズ	適量	