



保存版

## 子どものお魚レシピ vol.23

# 鯖と海老の 山芋グラタン

### 材 料(5人分)

鯖	10g 15切	パルメザンチーズ	適量
むき海老	15匹	塩こしょう	適量
メークイン	2個	薄口醤油	少々
長芋	適量	生クリーム	少々
とけるチーズ	10枚	味の素	少々

### 作り方

1. 鯖は塩を軽く降り、焼き、海老はボイルする。
2. ジャガ芋はスライスして油で揚げる。長芋はすりおろす。
3. 長芋に生クリームと醤油、塩こしょう、味の素で味をつける。
4. 鯖、海老、メークインをグラタン皿に盛り、塩こしょうして長芋を流し込み、とろけるチーズとパルメザンチーズを置く。焦げ目をつけるためにオリーブ油を少しかけオーブンで焼く。



### 今日の先生

レシピ指導 古都の宿 むさし野  
調理長 富岡 耕司氏

#### 古都の宿 むさし野

奈良県奈良市春日野町90  
TEL0742-22-2739



奈良県魚食普及協議会

TEL0743-56-7004 〒639-1123 奈良県大和郡山市筒井町957-1 奈良県中央卸売市場内