



山芋のふわふわピリカラグラタン

池田 愛さん(愛媛県立小松高等学校)



エネルギー：461kcal

材 料 (1人分)

山芋(正味)	150g
卵	1個
醤油	小さじ1
塩	小さじ1/2弱
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ1
絹ごし豆腐	150g
ベーコン	1枚
明太子	40g
ナチュラルチーズ	30g
パセリ(飾り用)	

作り方

- ① 山芋の皮を剥き、すりおろす。
- ② 卵を溶き、①と混ぜる。
- ③ ②に醤油、塩、こしょう、マヨネーズを入れ、混ぜる。
- ④ 豆腐を一口大に切る。
- ⑤ グラタン皿に豆腐を入れ、③を入れる。
- ⑥ ⑤の上に刻んだベーコン、明太子、チーズをまんべんなくのせる。
- ⑦ 電子レンジ(600W)で約10分加熱し、オーブントースターで3分焼き、焼き目を付ける。
- ⑧ お皿に盛り付け、パセリを刻んで振り掛けたら完成。

★One Point

絹ごし豆腐と山芋でフワフワとろとろに。めんたいこのピリ辛がアクセントになっています。

