

料理のプロ!

調理師が
教える

旬の野菜を使ったレシピ



6月

パプリカ



パプリカ味噌グラタン

材料
(2人分)

赤パプリカ……………	1個	ベーコン……………	2枚	ピザチーズ……………	大さじ2
黄パプリカ……………	1個	薄力粉……………	30g	オリーブ油……………	大さじ1
食パン(6枚切り)………	1/2枚	バター……………	20g		
玉ねぎ……………	1/2個	みそ……………	大さじ1		
しめじ……………	1/2パック	牛乳……………	250ml		

作り方

- ①パプリカを縦半分になり、種とワタを取り除く。ラップをして電子レンジで2分加熱し器にする。
- ②食パンを1.5cm角に切り、トースターで焼く。
- ③みそに牛乳を加え、溶いておく。
- ④残りのパプリカ、ベーコンは短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ⑤フライパンにオリーブ油を入れ熱し、④を加えて炒める。
- ⑥⑤の材料に油が回ったら、バター、薄力粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで炒め、③を加えて混ぜながらとろみが出るまで煮る。
- ⑦パプリカの器に②を入れ、⑥を加え、ピザチーズをのせ、トースター(200℃)で10分ほど焼く。



食材を生かすポイント

みそと牛乳は相性がよく、コクがうまれ口当たりも柔らかくなります。今回はパプリカの味を引き立てるアクセントになりますよ。



松江支部 佐藤 治秀さん

栄養価計算 (1人分) エネルギー /376kcal 脂質 /21.6g たんぱく質 /10.3g 食塩相当量 /1.8g