栄養と愛情がたっぷり込められています。

夏野菜たっぷり長岡花火グラタン

創作料理部門　入賞　　長岡市・小林良子さん

【作り方】

①ホワイトソースを作る。耐熱容器にバター、薄力粉を入れふたなしでレンジで2分。混ぜながら、牛乳を加え、更に8～10分加熱し、途中で2、3回かきまぜ、塩、こしょうで味をととのえる。

②ラタトゥイユ風を作る。かぼちゃは5㎜巾のくし形に切り、ラップをかけレンジで2分加熱し、トッピング用に星型で7～8個くり抜く。枝豆はゆでて身を出す。他にかぐらなんばんの薄輪切り、トマトのくし形切りもそれぞれ、適量用意する。他の野菜は全部1㎝角切りする。

③鍋にオリーブ油を熱し、豚挽き肉を炒め、きざんだなす、かぐらなんばん、玉ねぎを加え更に炒める。トマト、かぼちゃ、調味料を加えふたをして弱火で10分煮る。

④耐熱容器に③を入れ①をかけ、チーズを散らす。花火をイメージし、②で用意したかぼちゃ、枝豆、トマトで飾りつける。

⑤250℃に予熱したオーブンで焼き色がつくまで焼く。

【料理のポイント・エピソード】

●大学生の息子たちに、その昔離乳食として、作って食べさせたメニューです。色々な食材を沢山使い、栄養たっぷりで、食べやすく、消化しやすい様にと考案しました。幼児期になると野菜、ハム等の型抜きに息子たちは夢中になり、とてもカラフルなグラタンになった事を想い出し、今回、長岡花火にアレンジしてみました。

●現在は寝たきりの両親の介護食として、具を更に細かくし、ホワイトソースに生クリームや、人参のすりおろしを加えたりして、より栄養がとれる様、又、のど越しが良い様、工夫しています。両親もとても喜んで食べてくれます。

【栄養価（1人分）】

エネルギー 555kcal／たんぱく質 22.2g／脂質 33.9g／炭水化物 39.5g／食塩相当量 1.6g

材料（4人分）

【ラタトゥイユ風】
- ■豚挽き肉　200g
- ■なす　2個
- ■かぐらなんばん　3個
- ■玉ねぎ（小）1個
- ■トマト　3個
- ■長岡枝豆　10さや
- ■かぼちゃ　200g

【調味料】
- ■オリーブオイル 大さじ2
- ■砂糖　小さじ1
- ■塩　少々
- ■こしょう　少々

【ホワイトソース】
- ■バター　大さじ4
- ■薄力粉　大さじ5
- ■牛乳　3カップ
- ■塩 少々
- ■こしょう 少々
- ■チーズ（溶けるタイプ）適宜