

# マヨ味噌風味ひじきグラタン



## 材 料 (2人分)

- ひじき 10g
- じゃがいも 300g
- 牛乳 200cc
- 小麦粉 10g
- バター 10g
- とろけるチーズ 2枚
- マヨネーズ 大さじ2
- 西京味噌 小さじ1

## 作り方

1. じゃがいもは皮をむき、5ミリ厚さに切って、水にさらす。  
これを茹でてつぶし、塩、こしょうする。
2. ひじきは水で戻し、長いものは細かく切っておく。
3. 鍋にマヨネーズを入れ、その中にひじきを加えて炒める。  
仕上がりに味噌を加え、混ぜておく。
4. 別の鍋にバターを溶かし、小麦粉を入れ、少しずつ牛乳を加え、  
ホワイトソースを作る。
5. グラタン用の容器にじゃがいもを敷き、その上にひじきをのせ、  
さらにホワイトソースをのせ、最後にとろけるチーズをのせ、  
オーブンで焼き色がつくまで焼く。

## ポイント

マヨみそ風味なので、子どもでもひじきをおいしくたくさん食べられます。