



オリパラ給食レシピ



ヤンソンさんの誘惑

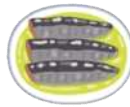
《スウェーデン》

魅力的な
名前にそそられます。

材料名	1人分
じゃがいも	65 g
玉ねぎ	10 g
バター	0.8 g
牛乳	25 g
アンチョビ(固形量)	3 g
生クリーム	5 g
塩	0.25 g
こしょう	0.01 g
パン粉	1.5~ g
サラダ油	0.5 g
カップ(ひまわり大)	1 個



赤字は給食会に取扱いのある商品です。



作りかた

- ① じゃがいもは3cm長さの拍子木、玉ねぎは半分に切り、薄切りにしておく。
- ② サラダ油をフライパンにしき、玉ねぎを炒める。じゃがいもも入れ、火が通るくらいまで炒める。塩、こしょうをし、小さめに切ったアンチョビとバターを混ぜる。
- ③ 耐熱皿に、②を入れ、牛乳と生クリームをあたためたものを、上にかけて、パン粉をふり、200℃のオーブンに入れ、30分程度焼く。(1人用のカップに入れて焼いてもよい)※アンチョビが手に入らないときは、ベーコンを炒めたものを使ってもよい。

※この名前の由来は、菜食主義のヤンソンさんがおいしそうなお見た目と匂いの誘惑に負けてつい口にしてしまったということからきているそうです。

