

カテェネ 農食ツーリズム 「りんご」を使ったレシピ



りんごとアボカドのグラタン

りんごを丸ごと器にして
オーブンで焼くグラタン
おもてなしの一品にも



おいしく作るポイント



POINT 1

最初に切り込みを入れると、実をくり抜きやすくなります



POINT 2

オーブンで焼くと中身が少し縮むので、ぎゅっと押さえ込みながら山盛りにしきましょう

〈材料（4人分）〉

- りんご 2個
- アボカド 1/2個
- ミックスチーズ 60g
- クレソン 適宜

ホワイトソース

- バター 30g
- 薄力粉 30g
- 塩 ひとつまみ
- 顆粒コンソメ 小さじ1/2
- 牛乳 200cc

〈作り方〉

1. りんごは縦半分に切り、底を薄く切って安定させる。皮の厚みを1cm残して中身をスプーンでくり抜く (point1)
2. くり抜いたうち、芯の部分は捨て、実は約1cm以下の大きさに切っておく
3. アボカドは皮をむいて種を取り、1cm角に切る
4. ホワイトソースを作る。耐熱ボウルにバターを入れて薄力粉をふるい入れる。600Wのレンジで1分ほど加熱してバターを溶かす
5. 全体をホイッパーで混ぜてから塩、顆粒コンソメ、牛乳の半量を加えてふんわりラップをし、レンジで40秒加熱する
6. 残りの牛乳を加えてさらにレンジで1分20秒加熱してホイッパーで全体を混ぜる (ホワイトソース完成)
7. 6に2のりんご、3のアボカドを加えて混ぜ合わせる
8. 1のりんごの中に7を詰める
9. ミックスチーズを散らして手で押さえたら (point2)、190度のオーブンで20分焼き、器に盛り付けて好みでクレソンを添える