



奈良のうまいものプラザ 農園直送レストラン 「古都華」

小松菜とヤマトポークの豆乳グラタン

材料(4人分)

小松菜 …………… 2束
ヤマトポーク(スライス) …… 360g
ニンジン …………… 40g
パプリカ …………… 20g
濃口醤油 …………… 大さじ2
甜麵醬 …………… 大さじ1.5
塩・コショウ …………… 少々

ホワイトソース

豆乳 …………… 500ml
薄力粉 …………… 40g
バター …………… 40g
サラダ油 …… 小さじ1
塩・コショウ …… 少々



香草パン粉

パン粉
パセリ、ニンニク
ローズマリー、タイム } お好みで
(みじん切り)

レシピ

具

- 小松菜、ニンジン、パプリカは食べやすい大きさに切る。豚肉は一口大に切り、塩・コショウをしておく。
- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を中火で炒めて火を通す。
- 豚肉を一旦取り出し、ニンジン・小松菜の茎・パプリカ・小松菜の葉の順に入れ、火が通ったら豚肉を戻す。
- 甜麵醬と濃口醤油を入れ、塩・コショウで味を調える。

ホワイトソース

- 鍋にバターとサラダ油を入れ、中火にかける。ほどよく溶けたら、薄力粉を入れる。
- とろみがついたら、冷たい豆乳を一気に入れて泡立て器で混ぜる。沸騰したら、塩・コショウで味を調える。
- グラタン皿に具を移し、上からホワイトソースをかける。香草パン粉をかけ、オーブンで焼き色がつくまで焼けば完成。



ワンポイント

●冷たい豆乳を一気に入れることで、ダマになりにくい。

お店の情報

奈良のうまいものプラザ

JR奈良駅構内のアンテナショップ。店内には新鮮な大和野菜や農畜産加工品、奈良のお土産が所狭しと並びます。県産の小松菜も購入可能。

店内のレストラン「古都華」では、県内の産直新鮮食材を使ったメニューを朝食から夕食まで、一日中楽しめます。

所 奈良市三条本町1-1 JR奈良駅構内1階
☎0742-26-0088

休 年中無休 時 7時～21時

🌐 www.narano-umaimonoplaza.com/



料理長
はりかわ きよし
播川 清司さん

問 県マーケティング課 ☎0742-27-7401 FAX 0742-26-6211