



## Gratinato di cipolla e Asparagi

チェチ粉とチェチ味噌のホワイトソースで  
新たまねぎとアスパラのグラタン

【材料】一人 200ml グラタン皿 2つ分



(チェチのホワイトソース)  
※細挽きチェチ粉 15g  
(粗挽きの場合は 18g)  
水 80ml  
豆乳 80ml  
※チェチ味噌 小さじ 1 強

(具材)  
新たまねぎ 中 1 個  
アスパラ (動画は細目) 3 本  
※アサクラ EVO 小さじ 1 弱  
※塩 少々  
水 20ml  
パン粉 適宜  
※アサクラ EVO 適宜

※EVO はエキストラバージンオリーブオイルの略  
※塩はアサクラお勧めのコンチェントラートデルマーレ

### 【作り方】

※チェチ粉、水や豆乳を計量しておく

- 1) 新たまねぎは縦に少し厚めのスライスにする
- 2) アスパラは下の硬い部分を除き、斜めに 3 cm ほどに切る
- 3) フライパンに新たまねぎとアスパラを入れ、上から EVO を注ぎ、塩少々も入れて火をつける
- 4) 中火で炒めてしんなりしてきたら水を加えて蓋をして 3 分加熱する (たまにかき混ぜる)
- 5) 新たまねぎに火が通ったら、耐熱皿に入れておく
- 6) フライパンは洗わないで、完全に冷めたらチェチ粉を入れる
- 7) 水の一部を入れ泡だて器でよく混ぜてだまが無くなるまで溶かす
- 8) 水、豆乳、チェチ味噌を全部入れて火をつけて泡だて器で混ぜながら火を通す (最初中火)
- 9) とろみがついてきたら木べらに替え鍋の底からふつふつと沸き上がるまで火を通す
- 10) 沸き上がったら先ほどのたまねぎの上からソースを注ぐ
- 11) 埋もれたアスパラを箸で取り出し上におく
- 12) 上からパン粉を全面にふり、その上から EVO を適量回し掛けする
- 13) 魚グリル (又はオーブントースター) に入れる  
中身はすべて火が通っているので焼き色がつけば OK (グリルなら中火よりやや弱い火で 5 分)