

神保シェフが、
茨城県産の食材を使って
オリジナルのレシピを紹介!!

茨城県日立市出身

じんぼ
神保シェフと



SEASON 7

いばらき

茨城をたべよう



ケーブルテレビ
ジェイウエイ
JWAYでオンエア!



材料【2人前】

レンコン	… 200g	オリーブオイル	… 大さじ1杯半
タマネギ	… 1/4個	塩コショウ	… 少々
ニンニク	… 1片	ピザ用チーズ	… 100g
トマト水煮缶	… 200g	バジル	… 適量
食パン(6枚切り)	… 1枚		



蓮根のトマトチーズグラタン

作り方

- ① タマネギは粗みじん切り、ニンニクは叩いてつぶし、レンコンは皮をむき一口大に切る。
- ② フライパンを中火にかけてオリーブオイルを温め、ニンニク・タマネギ・レンコンを加え、塩をふって中火で2分間炒める。
- ③ トマト水煮缶を加え、弱火で3分間煮込む。
- ④ グラタン皿に食パンをちぎって並べ、③とチーズ、パジルをのせ、グリルで2~3分焼く。
- ⑤ バジルの葉を添えて、オリーブオイルをかけたら完成!



HATAKE AOYAMA
オーナーシェフ

じんぼ よしなが

神保 佳永

ご視聴はこちら



YouTube

ケーブル
テレビ

JWAYチャンネル

神保シェフと茨城をたべよう

検索



地上デジタル11ch

地域情報番組

「コミュニティワイド」で

絶賛放送中!!(更新月1回)

16:00~20:00~/23:00~他

ケーブルテレビ **JWAY**

●ご加入・ご視聴へのお問合せ

☎ 0120-816-454

〒317-0073日立市幸町1-19-1(JR日立駅すぐ)〈営業時間〉9:00~18:00 土・日・祝も営業(年末年始を除く)