

# ほうれん草と鮭のグラタン



1人分 308 kcal  
塩分 1.2g

## 材 料 (直径約12センチの耐熱容器2つ分)

生鮭(切り身)	120g	牛乳	250mL		
A {	塩	少量	固形ブイヨン	1/2個	
	こしょう	少量	{	小麦粉	大さじ2
	酒	小さじ1/2		水	大さじ4
小麦粉	小さじ1				
サラダ油	小さじ1/2	ほうれん草	100g		
玉ねぎ	50g	バター	5g		
しめじ	30g	塩	少量		
エリンギ	30g	こしょう	少量		
サラダ油	小さじ1/2	ピザ用チーズ	15g		

## ~ほうれん草のビタミンパワーで風邪予防~

### 作り方

- 1 鮭は骨があれば取り除き、一口大に切る。Aで下味をつける。玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを取り、小房に分ける。エリンギは、3センチ長さの薄切りにする。ほうれん草は熱湯でさっと茹で、水にとる。水気を絞り、3センチ長さに切る。
- 2 鮭の汁気をペーパータオルでふき取り、小麦粉を全体にまぶす。フライパンにサラダ油を熱し、鮭の両面を焼く。
- 3 鮭をフライパンの端によせ、油を足して玉ねぎ、しめじ、エリンギを炒める。
- 4 ③に牛乳とブイヨンを入れ、分量の水で溶いた小麦粉を加えて、よく混ぜながら、中火でとろみがつくまで加熱する。
- 5 ほうれん草を加え、バター、塩、こしょうで調味する。
- 6 器に盛り付け、チーズをのせ、オーブントースターで表面に焦げ目がつくまで7~8分焼く。