

ほうれん草と鮭のグラタン



1人分 275kcal
塩分 1.1g

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
塩	少量	固形ブイヨン	1/2個
A 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	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、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。