

* さわらのクリームグラタン

<主な材料・2人分>

さわら 2切
塩こしょう 適量
サラダ油 小さじ1
玉ねぎ 1/4個
しめじ 1/2パック
ブロッコリー 1/6株
バター大さじ2
薄力粉 大さじ3
牛乳2カップ
ピザ用チーズ 30g



<作り方>

- ① ブロッコリーは塩(分量外)を少々加えた熱湯で茹でて水気をきっておく。
- ② 玉ねぎは薄切り、しめじは石づきをとって小房に分ける。
- ③ さわらは1切を4つにそぎ切りにし、塩こしょうを少々ふって、薄力粉大さじ1をはたく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱してさわらをこんがりとするまで焼き、取り出しておく。
- ⑤ 同じフライパンにバターを溶かして玉ねぎを炒め、しんなりしたら薄力粉大さじ2を入れて炒める。牛乳を少しずつ入れながら塩小さじ1/3とこしょうも加えて、とろみがついたら、しめじを加える。
- ⑥ バター(分量外)をぬった耐熱皿に①と③に⑤をかけ入れて、チーズを乗せて220℃に予熱しておいたオーブンで、15分焼いて焼き色がついたら完成。

エネルギー 526kcal 蛋白質 32.2g 塩分 2.1g