

## 【鮭のライスグラタン】

### 材料（4人分）

鮭の切り身	2切れ
しめじ	1パック
玉葱	1個
有塩バター	60g
薄力粉	50g
牛乳	2カップ
固形コンソメ	1個
塩こしょう	少々
ピザ用チーズ	60g
白ご飯	480g



### 作り方

- ① 鮭に塩少々（分量外）をふり、水分が出てきたら拭き取る。
- ② しめじは石づきを落として半分の長さに切り、小房に分ける。玉葱は薄くスライスする。
- ③ フライパンにバターを入れて溶かし、鮭を両面焼く。火が通ったら軽くほぐし、一度取り出す。
- ④ 同じフライパンに玉葱を加え、しんなりするまで炒める。しめじを加えて塩こしょうをふる。
- ⑤ ④に薄力粉を加え、焦がさないよう弱火で炒める。牛乳を少しずつ加えて混ぜ、固形コンソメを入れる。塩・こしょうで味を調える。
- ⑥ 取り出した鮭を⑤のフライパンに戻し、軽く混ぜ合わせる。
- ⑦ グラタン皿にご飯をよそい、⑥のホワイトソースを上からかける。ピザ用チーズをのせ、オーブントースターに入れる。チーズが溶け、焼き色がつくまで加熱する。

エネルギー590 kcal、タンパク質 19.8 g、塩分 2.0 g（1人分）