

「秋鮭とアボガドのマカロニグラタン」

<主な材料・2人分>

アボガド 1個
鮭 1切れ
ミニトマト 8個
マカロニ（コンキリエを使用） 30g/人
チーズ 10g
（アンチョビヨーグルトホワイトソース）
オリーブオイル 大さじ2
小麦粉 大さじ3
牛乳 2カップ
塩 小さじ1/3
胡椒 少々
アンチョビペースト 小さじ2
プレーンヨーグルト 大さじ2



<作り方>

- ① ソースを作る。フライパンにオリーブオイル、小麦粉をいれてよく混ぜ、ダマが無くなったら弱めの中火で2~3分炒める。全体に泡がフツフツとたち、所々大きめの泡が立つようになったら、牛乳、塩、胡椒を加え、しっかりと混ぜる。全体を混ぜながらとろみがつくまで5~6分煮る。アンチョビペーストとヨーグルトを混ぜる。
- ② アボガドは皮と種を除き、横に5mm幅のスライスにする。鮭は皮と骨を取り除き、一口大に切る。
- ③ 鍋に湯を沸かし、塩小さじ1（分量外）を入れ、マカロニを表示時間通りに茹でる。ザルに上げて、水気を切る。
- ④ ①に③、ミニトマトを加えて混ぜる。
- ⑤ 鮭は塩（分量外）を振って少し置いたら水気を拭き取る。フライパンにオリーブオイル（分量外）を熱し、鮭を入れ、焼き色がつくまで焼く。
- ⑥ 耐熱容器に茹でたマカロニと⑤の鮭を入れ、④をかける。その上にアボガドを並べ、チーズをのせる。230°Cに余熱したオーブンでこんがり焼き色がつくまで約15分焼く。

（1人分）

エネルギー 617kcal 蛋白質 24.8g 塩分 1.4g