

鮭とさつまいのグラタン

鮭に豊富に含まれるビタミン D は丈夫な骨づくりに欠かせません。ビタミンD不足は、足りている人と比べて、骨折リスクが 6.6 倍にもなることが報告されています。

材料 (2 人前)

秋鮭 2 切れ
さつまい 200 g
玉ねぎ 100 g
とろけるチーズ 60 g
牛乳 300ml
小麦粉 大さじ 2
コンソメ 小さじ 1
オリーブオイル 大さじ 1
バター 10 g
塩 こしょう 少々



作り方

- ①さつまいもは皮付きのまま 8mm 厚に輪切りにし、水にさらす。耐熱容器に入れ、600W の電子レンジに 2 分かける。
- ②鮭は 4 等分に切り、塩、こしょう少々で下味をつけ、小麦粉 (分量外) を薄くはたく。フライパンにオリーブオイルを入れ熱し、鮭を並べ、両面をこんがり焼き一度取り出す。
- ③同じフライパンにバター、薄くスライス玉ねぎを入れしんなりするまで炒め、小麦粉を振り入れる。小麦粉がなじんだら牛乳を少しずつ加え、その都度かき混ぜながらとろみをつける。コンソメ、塩・こしょう少々で味を調べ、①と②を加え混ぜ合わせる。
- ④耐熱皿に③を入れ、上からとろけるチーズをまんべんなくのせる。
- ⑤オーブントースターでこんがり焼き色がつくまで焼く。

1 人分栄養価

エネルギー 620kcal
蛋白質 33 g
塩分 1.7 g