

【鮭のブロッコリーソースグラタン】レシピ

《材料 4人分》

生鮭	4切
酒	大さじ1
ブロッコリー	200g (1株)
オリーブ油	大さじ1
玉ねぎ	100g (中1/2個)
じゃがいも	200g (中2個)
バター	10g
小麦粉	大さじ2
牛乳	300cc
固形コンソメ	1個
こしょう	少々
ピザ用チーズ	40g
パン粉	大さじ4~5



※1食分の栄養価

エネルギー 323kcal 食塩相当量 1.0g

美味しい
チーズ!ボンチーズの大好きな
緑色野菜だチーズ!

《下ごしらえ》

- ・鮭は皮を除き、3~4等分に切り、酒をふっておく。
- ・玉ねぎは皮をむき、薄切りにする。
- ・じゃがいもは皮をむき5mm位の厚さに切り、耐熱容器に並べてラップをし、700Wの電子レンジで3分加熱する。(竹串が通る位)
- ・ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむいて適当な大きさに切っておく。

《作り方》

- ① ブロッコリーは熱湯で10分程茹で、ざるにあげ水けをきった後、茎の部分は刻んでおく。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、①を加えて弱火にし木べらで崩しながら炒め、取り出しておく。
- ③ フライパンにバターを入れ、やや弱めの中火で玉ねぎをしんなりするまで炒め、じゃがいもを加えて炒め合わせ弱火にし、小麦粉をふり入れ混ぜ合わせる。牛乳、コンソメ、こしょうを加え、木べらで混ぜながらとろみがつくまで煮る。
- ④ 耐熱容器に③を入れ、その上に鮭を並べてピザ用チーズを散らし、さらに②を乗せ、パン粉を散らす。
- ⑤ 200℃に温めたオーブンで15分程焼き、仕上げに220℃で3~5分、焦げ目がつくまで焼いてできあがり。

※ブロッコリーは茎も無駄なく使い、軟らかめに茹で、オリーブ油で炒めるときに、細かく崩すのがポイントです。ホワイトソースになじみ、鮭にソースが絡みやすくなります。お好みでニンニクと炒めてもおいしいです。

※生鮭の他に、鶏肉や鮭缶などでも美味しく食べられます。焼きたてのアツアツをどうぞ。

