

あいちゃんセット

4

回目

A
コース

2/9 金


B
コース

2/10 土



鮭とかぼちゃのグラタン

材料〈2人分〉

 定塩沖獲れ鮭切身…2切

かぼちゃ …………… 150g
玉ねぎ …………… 1/4個
パセリ …………… お好みで
バター …………… 10g
小麦粉 …………… 大さじ2
牛乳 …………… 50cc
コンソメ …………… 小さじ1/2
ピザ用チーズ …………… 60g
粉チーズ …………… 小さじ2
塩、こしょう …………… 各少々
バター …………… 10g

- ① 鮭切身は解凍し、大きい骨を取り、食べやすい大きさに切る。かぼちゃも皮を付けたまま食べやすい大きさに切る。
- ② 玉ねぎは薄切り、パセリはみじん切りにする。
- ③ フライパンにバターを入れて熱し、鮭切身を両面1～2分焼いて取り出し、玉ねぎを加えてしんなりするまで中火で2～3分炒める。
- ④ ③に小麦粉を加え、牛乳を少しずつ入れながら混ぜ、コンソメを加えて弱火で1～2分加熱し、鮭切身とかぼちゃを加え、中火で2～3分煮込み、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤ 耐熱皿に薄くバターをぬって④を入れ、ピザ用チーズをのせて粉チーズをふり、トースターで3～4分焼く。
- ⑥ ⑤にパセリのみじん切りを散らす。

約558kcal 1人分