

鮭としめじのクリームグラタン



鮭は消化吸収がよく、
優れた抗酸化力を持つ
「アスタキサンチン」や必須脂肪酸など
の栄養素を豊富に含んでいる
注目の食材



材料(4人分)

- ・しめじ …120g
- ・生さけ …240g
- ・塩 …小さじ 1/4
- ・小麦粉 …大さじ1+小さじ1
- ・玉ねぎ …120g
- ・オリーブ油…大さじ2

A

- ・牛乳 …250ml
- ・白ワイン …20ml
- ・塩 …小さじ 1/2
- ・粉チーズ…大さじ2
- ・パン粉 …大さじ2

作り方

- ①しめじは、石づきを除いてほぐす。玉ねぎは薄切りにする。
- ②サケは、塩をふって10分ほどおき、水気をふく。一口大に切り、小麦粉をまぶす。
- ③フライパンにオリーブ油を中火で熱し、サケの両面を焼く。しめじと玉ねぎを加えて炒め、小麦粉をふり入れてからめる。Aを加え、とろみがつくまで煮る。
- ④容器に③を入れて粉チーズとパン粉をふり、オーブントースターで6分焼く。