

長葱と秋鮭の和風グラタン



栄養価(1人分)

エネルギー 370kcal、たんぱく質 26.5g
脂質 18.5g、食塩相当量 2.0g

材料(2人分)

長葱	200g	◎バター	10g
◎生鮭	2切(140g)	◎小麦粉	15g
◎塩こしょう	少々	◎牛乳	200g
◎小麦粉	小さじ2(6g)	◎味噌	大さじ1/2(9g)
サラダ油	大さじ1(9g)	◎食塩	0.8g
シュレットチーズ	40g	◎こしょう	少々
パセリ	2g		

作り方

1. 長葱は5cm長さに切り、パセリはみじん切りにする。
生鮭は皮と骨を取り除いて一口大に切り、◎塩こしょうをふり、◎小麦粉をまぶす。
2. 耐熱容器にバターと小麦粉を入れ、ラップをかけずに電子レンジ(600w)30秒加熱する。バターが溶けたら泡だて器で混ぜ、少しずつ牛乳を加えてのばし、味噌を入れてよく混ぜ合わせる。ラップをしなくて電子レンジ(600w)3分加熱し、取り出してよく混ぜ合わせる。再度ラップをしなくて電子レンジ(600w)2分30秒程加熱し、表面がボコボコしたら食塩、こしょうを加える。
3. フライパンにサラダ油半量を入れて熱し、生鮭を入れて中火で焼き、両面に焼き目がついたら取り出す。残りのサラダ油を入れて弱火にし、長葱を入れたら蓋をして中まで火が通るまで蒸し焼きにする。
4. 耐熱皿に3の長葱と生鮭を交互に並べ、上から2のソースをかける。
シュレットチーズを散らし、オーブントースターで10分ほど焼き、焼き上がったたらパセリを散らす。

