

☆簡単メニュー☆

旬の食材で！簡単グラタン

☆鮭のグラタン風



【材料】大人2人、子ども1人分 【作り方】

・生鮭	3切れ
・食塩	少々
・白ワイン又は酒	小さじ1
・ほうれん草	1/2把
・しめじ	1/2パック
・醤油	小さじ2/3
・花かつお	1袋(4g程度)
・とろけるチーズ	1カップ
・生クリーム	大さじ3

- ①生鮭は食べやすい大きさに切り、食塩、白ワイン又は酒を振って下味をつける。
- ②ほうれん草はさっと茹でて水気を絞り、2~3cmの長さに切る。しめじは石づきを取り小房に分ける。
- ③②を醤油、花かつおで和える。
- ④耐熱皿に③を敷き、①を乗せ、とろけるチーズ、生クリームをかけてオーブンで焼く。(200℃ 約15分)



玉葱、人参、かぶ、大根、白菜、長葱など、冷蔵庫にあるもので、いろいろ



献立例

鮭のグラタン風は、
ごはんやサラダ、汁物と組み合わせて！