

シャケグラタン



鮭とじゃがいもがホクホクで、おいしくボリュームたっぷりのグラタンです！



安土中学校 1年
山本 真里香 さん

●材料（4人分）

鮭・・・・・・・・・・・・・・4切
塩、こしょう・・・・・・・・少々
小麦粉・・・・・・・・・・・・適量
油・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
じゃがいも・・・・・・・・4個
たまねぎ・・・・・・・・・・1玉
エリンギ・・・・・・・・・・4本
小麦粉・・・・・・・・・・・・大さじ4
バター・・・・・・・・・・・・40g
牛乳・・・・・・・・・・・・・・800cc

A

塩・・・・・・・・・・・・・・小さじ2/3
こしょう・・・・・・・・・・少々
コンソメ・・・・・・・・・・小さじ1
ピザ用チーズ・・・・・・・・適量

★工夫したところ・おすすめポイント★

- ・鮭の骨を取って、食べやすくしました。
- ・鮭とチーズの相性がよく、おいしく食べられます。

●作り方

- ①たまねぎは薄切り、エリンギは縦半分に切って3cmの薄切りにする。
- ②鮭は皮を取り除き一口大に切り、塩、こしょうをして小麦粉をまぶす。
- ③じゃがいもは、皮をむき一口大に切り、電子レンジ(600w)で8分加熱する。
- ④フライパンに油をひいて加熱し、鮭の両面を4分焼き、お皿にいったん取り出す。
- ⑤フライパンの余分な油をキッチンペーパーでふき取り、バターと玉ねぎを入れて中火で炒め、しんなりしたらエリンギを加えて炒める。
- ⑥⑤に小麦粉を入れて粉っぽさがなくなるまで炒め、牛乳を少しずつ混ぜる。③と④を加えて、とろみがつくまで混ぜる。Aを入れて味を整える。
- ⑦耐熱容器に⑥を入れて、ピザ用チーズをのせて、トースターで7分ほど焼き色がつくまで焼く。