



清水保育園



サーモングラタン



【材料 1 人分】

- | | |
|-------------|-------------|
| ・鮭 25g | ・小麦粉 5g |
| ・酒 1g | ・バター 5g |
| ・玉葱 15g | ・牛乳 20g |
| ・人参 5g | ・生クリーム 5g |
| ・しめじ 5g | ・マカロニ 8g |
| ・油 1g | ・とろけるチーズ 8g |
| ・グリーンピース 5g | ・パン粉 1g |
| ・コンソメ 1g | |



【作り方・ポイント等】

- ① 鮭はコロコロに切り、酒をふりかけ焼いておく。
マカロニ・グリーンピースは茹でておく。
- ② 玉葱、人参、しめじは食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に油を熱し、②を炒めてコンソメで味を付ける。
- ④ 別鍋にバターを熱し小麦粉を加えて炒め、牛乳、生クリームを少しずつ加えながらよく混ぜ、ホワイトソースを作る。
- ⑤ ①③④を混ぜ合わせて耐熱容器に流し、チーズとパン粉をふりかける。180~200℃のオーブンで10分程度焼き、表面にこんがり色が付いたら完成。

※焼き加減は様子を見ながら調整してください☆

