

サーモンとかぶの豆乳グラタン



栄養価(1人分)

エネルギー 271kcal、たんぱく質 20.3g
脂質 14.9g、炭水化物 11.7g
カルシウム 685mg、食物繊維 2.6g
食塩相当量 0.9g

材料(2人分)

サーモン(刺身用サク)	150g	◎豆乳(無調整)	100g
かぶ	中2個(150g)	◎薄力粉	小さじ2(6g)
かぶの葉	20g	◎白みそ	大さじ1(18g)
しめじ	40g	◎食塩	少々(0.2g)
シュレッドチーズ	10g	◎ブラックペッパー	少々

作り方

1. かぶは皮をむき8等分のくし切りにし、電子レンジ(500w)で1分加熱する。
2. ◎を耐熱容器に入れよく混ぜる。
POINT はじめに白みそと薄力粉を混ぜ、少しずつ豆乳を加え引き延ばすと
ダマになりにくい
3. 2にラップをし電子レンジ(600w)で1分加熱し、一度取り出しよく混ぜる。
さらに1分加熱し、ソースにとろみをつける。
4. ソースを加熱している間に、サーモンは2cm角、かぶの葉は2cm長さに切る。
しめじは小分けに分ける。
5. 耐熱皿に1と4の具材を入れ、3のソースをかけてチーズをのせ、200℃に予熱した
オーブンで20分ほど焼く。

POINT こんがり焼き目が付くまで焼く