



鮭のクリームグラタン

464kcal/調理時間50分

[材料4人分]

| | |
|---------|------|
| 生鮭 | 4切れ |
| ジャガイモ | 2個 |
| ブロッコリー | 2株 |
| 牛乳 | 2カップ |
| 薄力粉 | 大さじ3 |
| バター | 大さじ2 |
| 卵黄 | 1個 |
| 塩・コショウ | 適量 |
| とろけるチーズ | 80g |
| サラダ油 | 大さじ1 |

[作り方]

1. 生鮭を一口大に切り、塩、コショウを軽くふってから、フライパンにサラダ油を熱して両面を焼く。焼き色が付いたら取り出しておく。
2. ブロッコリーを小房に切り、塩ゆでにする。
3. ジャガイモは皮つきのままゆでて一口大に切り、塩、コショウを軽くふる。
クリームソースを作る
4. 鍋にバターを溶かし、薄力粉を入れ、弱火で焦げないように炒める。
5. 牛乳を温め、4の鍋に少しずつ加えながらよく混ぜ、徐々にのぼしていく。
6. 塩、コショウで味を整え、粗熱が取れてから卵黄を加えて混ぜ合わせる。
7. 耐熱性の器にクリームソースを敷き、1・2・3の材料を並べてとろけるチーズをかける。
8. あらかじめ250℃に温めておいたオーブンで約20分間、きれいな焼き目がついたらできあがり。