

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

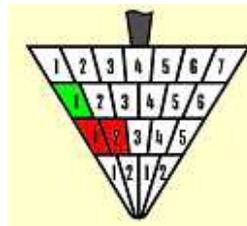
file 268

1人分の栄養価

食事バランスガイド

## 鮭の豆乳グラタン

(調理時間 約20分)



副菜 1つ  
主菜 2つ



レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー 193kcal  
タンパク質 15.6g  
脂質 6.9g  
塩分 1.0g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

鮭...	80g	豆乳...	80ml
(塩)	小さじ3/5	小麦粉...	小さじ4
玉ねぎ...	80g	粉チーズ...	小さじ2
しめじ...	40g		
かぼちゃ...	60g		
サラダ油...	小さじ1		
塩...	小さじ1/5		
こしょう...	少々		



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・この一皿で、十分な量の野菜が摂取できます。
- ・グラタンのルーに牛乳とバターを使わないので、脂肪の量を抑えた一品です。
- ・豆乳を入れてからは、焦げやすいので、火加減に注意しながら、絶えず木杓子でかき混ぜるようにします。
- ・小麦粉を入れてからはダマができますが、木杓子でゆっくりとかき混ぜているうちになくなります。



作り方

鮭は小骨を取り、分量の塩で下味を付けて一口大に切る。

かぼちゃは厚さ3mmくらいの厚さのくし型に切り、皿に並べてラップをし、電子レンジに2分かける。

玉ねぎは薄切りにし、しめじは小房にわける。

フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎとしめじを炒めて塩、こしょうをする。

に豆乳を加え、小麦粉を一度に振り入れて、弱火でだまがなくなるまで木杓子でかき混ぜる。

グラタン皿に鮭とのかぼちゃを並べる。上からルーをかけて、粉チーズを振る。230度に予熱しておいたオーブンで10分間焼く。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。