

## 〈春菊〉

## 春菊とサケのグラタン

☆ 春菊とサケにこんがりチーズがからむ絶品レシピ ☆

《1人分のエネルギー量 323 kcal》

## ◎材料と分量(2人分)

・春菊	/	200g	・みそ	/	大さじ1
・サケ	/	80g	・固形コンソメ	/	1個
・山芋	/	200g	・塩・こしょう	/	少々
・玉ねぎ	/	100g	・ピザ用チーズ	/	適量
・オリーブオイル	/	大さじ1	・粉チーズ	/	適量
・豆乳	/	200ml	・バター	/	適量

## ◎作り方

- ① 春菊はゆでて3cm長さに切る。
- ② サケは一口大に切り、塩・こしょうで下味をつけサッと焼いておく。
- ③ 山芋は皮をむいて4分の1を短冊切りにし、残りはすりおろしておく。
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れ、スライスした玉ねぎを炒める。
- ⑤ ④にすりおろした山芋を入れて混ぜ、豆乳をゆっくり注ぎ、ホワイトソースを作る。
- ⑥ みそ、刻んだ固形コンソメ、塩・こしょうで味を調え、春菊を入れて軽く混ぜる。
- ⑦ バターを塗ったグラタン皿に⑤を入れる。
- ⑧ サケ、短冊切りにした山芋、ピザ用チーズをのせ、粉チーズを振り、180度のオーブンで15分焼く。

