

〈チンゲン菜〉

『チンゲン菜と鮭のグラタン』

☆お手軽ホワイトソースで作るグラタンです。☆

《エネルギー量（1人分） 366kcal》

◎材料と分量（2人分）

・ チンゲン菜	/	2株	・ バター	/	20g
・ 玉ねぎ	/	100g	・ 薄力粉	/	大さじ1
・ 生鮭	/	2切れ	・ 牛乳	/	200cc
・ 塩	/	少々	・ ピザ用チーズ	/	60g
・ こしょう	/	少々	・	/	
・ 薄力粉		小さじ1	・		

◎作り方

- ① チンゲン菜は葉を1枚ずつにしてよく洗い、ざく切りにする。玉ねぎは薄切りにする。鮭は食べやすい大きさに切り、軽く塩・こしょうをし、薄力粉をまぶす。
- ② フライパンにバターの半量を入れて熱し、鮭を入れて両面色よく焼いて取り出す。フライパンをペーパータオルで拭きとり、残りのバターを熱し、チンゲン菜と玉ねぎを入れて炒める。しんなりしてきたら塩・こしょうを振り、薄力粉を入れて炒め、粉っぽさがなくなったら牛乳を加えて、とろみがつくまで煮る。
- ③ グラタン皿に②のソースを少量敷き、鮭をのせて、上からソースをかける。ピザ用チーズをのせてオーブントースターやオーブンで表面に焦げ目がつくまで5～8分焼く。

