

よこた内科クリニック通信 Vol.63



一気に寒さが感じられるようになってきましたがいかがお過ごしでしょうか。本格的に寒くなる前に体を動かし、運動習慣を取り戻しましょう。よこた内科クリニックです。



鮭とかぼちゃのグラタン



1 人前 384kcal 塩分 2.5g

作り方

- ① しめじは石づきを切り、ほぐす。
- ② 玉ねぎは薄切りにする
- ③ かぼちゃは5mm程度の薄さに切り、食べやすい大きさにそろえる。
- ④ 鮭は4切れ程度に切り、分量内の塩、胡椒、酒をかけ、小麦粉を少し振る。
- ⑤ フライパンに油、バターを入れて鮭、玉ねぎ、しめじ、かぼちゃを炒め、コンソメ、塩、コショウで味付けをする。
- ⑥ ⑤に火が通ったら小麦粉を少しずつ振り入れ全体になじませる。
- ⑦ ⑥に牛乳を少しずつ加え好みのとろみになるまで火を入れる。
- ⑧ オーブン皿に移し、チーズを振りかけて焼き目がついたら出来上がり。

材料 2 人分

鮭 2 切	120g
玉ねぎ 1/2 個	150g
しめじ 1/2 個	100g
かぼちゃ	200g
チーズ	30g
コンソメ	小 1 2.5g

バター	10g
油	小 1
小麦粉	大 1・1/2 15g
牛乳	1 カップ 200ml
塩	小 1/2 2.5g
こしょう	少々
酒	小 1 5g