

鮭ときのこのこの長芋グラタン



【材料2人分】

生鮭	2切れ
塩・こしょう	各少々
小麦粉	適宜
油	小さじ2
まいたけ	70g
しめじ	70g
油	少々
塩・こしょう	各少々
長芋	80g
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1
ピザ用チーズ	40g
みじん切りパセリ	少々

【材料】

- ①生鮭は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。フライパンに油を熱し、中火で表面に軽く焼き色がつくまで焼く。
- ②まいたけ、しめじは油をひいたフライパンで炒め、塩、こしょうで味付けする。
- ③ ①、②を耐熱皿に入れる。
- ④すりおろした長芋にめんつゆを混ぜ、③にかけ、ピザ用チーズをのせ、オーブンで表面に焦げ目がつく程度に焼く。
- ⑤ 焼き上がったらパセリのみじん切りを散らす。

1人分栄養量 エネルギー:289kcal たんぱく質:21.4g 脂質:18.6g
食塩相当量:1.1g