

給食レシピ

〈料理名〉

鮭グラタン

〈写真〉



| 材 料 | 1人分(g) | 切り方 | 作 り 方 |
|----------|--------|---------|---|
| 鮭 | 50g | | <p>① 鮭に下味をつけておく。 鮭は一口大に切り、パットに並べAの材料を振って、下味をつけておく。</p> <p>② たまねぎとマッシュルームはスライス、じゃが芋はいちよう切りにし、下茹でしておく。本しめじは小房に、ほうれん草は一度茹で水気を切り、2.5cm長さに切っておく。</p> <p>③ ホワイトソースを作る。 鍋にホワイトルーを入れ火にかけ、牛乳を少しずつ加えてのばしていく。木ベラで混ぜた後少し跡が残るかたさになったらチキンコンソメ、白こしょう、生クリームで味を整える。</p> <p>④ 材料を炒める。 フライパンに無塩バターを入れ、鮭の表面を焼いて取り出しておく。そこへ残りの無塩バターを足し、玉葱→じゃが芋→本しめじ→マッシュルーム→コーン→ほうれん草の順に加え炒めて、最後に塩、白こしょうで味を整える。</p> <p>⑤ ③のホワイトソースに④の野菜を加え、さっと混ぜ合わせる。</p> <p>⑥ 耐熱容器に⑤を盛り、焼いた鮭を上に乗せる。その上からシュレッドチーズ・パン粉・パセリを振り200度に温めておいたオーブンで4～5分(表面に焼き色が付く程度)焼く。</p> |
| 塩 | 0.1g | | |
| 白こしょう | 0.03g | | |
| 白ワイン | 1g | | |
| 無塩バター | 0.5g | | |
| たまねぎ | 20g | スライス | |
| じゃが芋 | 50g | いちよう切り | |
| 本しめじ | 10g | 小房に分ける | |
| マッシュルーム | 5g | スライス | |
| コーン | 15g | | |
| ほうれん草 | 10g | 2.5cm長さ | |
| 無塩バター | 0.5g | | |
| 塩 | 0.1g | | |
| 白こしょう | 0.03g | | |
| ホワイトルー | 10g | | |
| 牛乳 | 80g | | |
| 生クリーム | 3g | | |
| チキンコンソメ | 2g | | |
| 白こしょう | 0.03g | | |
| シュレッドチーズ | 7g | | |
| パン粉 | 5g | | |
| ドライパセリ | 0.01g | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |