

2024年11月号

【料理名】たらと里いものグラタン



【献立】

ミニトマトとブロッコリー、ベビーリーフのサラダ
かぶとセロリのスープ

【調理時間】35分

【カロリー】514 kcal

【塩分】2.3g

【主材料】(2人分)

生たら……2切れ

里いも……4個(260g)

玉ねぎ…… $\frac{1}{2}$ 個(100g)

牛乳……2カップ

A 塩……小さじ $\frac{1}{2}$

A こしょう、ナツメグ……各少々

ピザ用チーズ……50g

【作り方】

1. たらはひと口大に切って塩とこしょう各少々をふる。里いもは皮をむいて1cm厚さの輪切りにし、耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジで5分加熱する。玉ねぎは薄切りにする。
2. フライパンにオリーブ油大さじ1を中火で熱し、玉ねぎを炒める。しんなりしたら小麦粉大さじ3をふり入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。牛乳を加えてよく混ぜ、トロミがついたらA、たら、里いもを加えて弱火にし、火が通るまで7～8分煮る。
3. 耐熱皿に入れてチーズを散らし、オーブントースターで12分ほど焼く。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です(漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます)。
- * 材料表に示した分量は、1カップ=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。