

さわらとまいたけのグラタン



栄養成分(1人分)

エネルギー
322kcal

脂質
17.4g

塩分
1.6g

野菜
150g

♥ Point

- ▼まいたけなどのキノコ類には骨形成や免疫の強化に有効なビタミンDが豊富。
- ▼さわら(かじき)にはDHAが豊富に含まれ、脂質異常症の改善や、動脈硬化の予防効果が期待できます。

材料(2人分)

・さわら	100g
・たまねぎ	小1個
・まいたけ	50~100g
・油(またはバター)	少々
・塩・胡椒	少々
・ブロッコリー	100g
・ホワイトソース	250g
・チーズ	20~30g

作り方

- ①かじきは1.5cm角に、たまねぎは厚めの薄切りに、まいたけは洗ってほぐし、ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。
- ②鍋に油を熱し、たまねぎをよく炒め、さわらとまいたけを加えてサッと炒め、塩と胡椒で味付けし、ホワイトソースの1/3量を混ぜる。
- ③耐熱容器に②とブロッコリーを入れ、残りのホワイトソースを上にかけて、チーズをのせる。
- ④200~250℃のオーブンで10分位焼いたら完成!