



豆乳と長芋ホワイトソースのグラタン

バター・生クリームを使用しないグラタンです
低脂質のヘルシーグラタンをどうぞお試しください

材料（4人分）

【1人分】
エネルギー：336kcal 脂質：17.3g

鮭	4切れ（1切れ60g）
オリーブオイル	大さじ1/2
玉ねぎ	中1個
しめじ	小1株(120 g)
ブロッコリー	1/2株(120 g)
長芋	1/2本(400 g)
豆乳	200cc
こしょう	適量
塩	小さじ1/5
コンソメ	小さじ1
チーズ	60 g
パン粉	8 g

作り方

- 1
- 鮭に塩、こしょう(分量外)で下味を付け、10分ほどなじませる。
- 2
- フライパンにオリーブオイルを敷き、1の鮭を焼き色がつくまで焼き、鮭を一旦取り出す。
- 3
- 玉ねぎは薄くスライスし、しめじは石突きを切り小房に分ける。
- 4
- ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、1分程度ゆでる。
- 5
- 長芋をすりおろす。※早く準備をすると色が変わるため注意
- 6
- 2のフライパンで、3の玉ねぎとしめじをしんなりするまで炒め、塩、こしょうで味付けする。
- 7
- 6に豆乳、コンソメ、5の長芋を入れ、なじませる。
全体がふつふつしてきたら、火を止める。
- 8
- 耐熱容器に1の鮭、4のブロッコリー、7を入れ、チーズとパン粉をふりかける。
- 9
- 200度に予熱したオーブンで15分焼く。お好みでパセリを散らす。

Point

鮭を焼いた油を活用し野菜を炒めることで
油の量を抑え、野菜にもしっかり下味がつ
きます。またバターや生クリームを使用し
ないことで、脂質を抑えることができます。

詳しくはこちら

済生会熊本病院予防医療センターの
クックパッドアカウントをご覧ください。

