



# 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に注意
- 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、野菜にもしっかりと下味が付きます。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。

