

# 葱と鮭のグラタン



## 材料 (2人分)

葱(白ネギ)	… 2本
生鮭	…2切れ
粗挽き黒コショウ	… 適量
塩	…少々
米粉	… 大さじ1・小さじ1
オリーブオイル	…大さじ1
無調整豆乳	…100ml
牛乳	… 100ml
とろけるチーズ	… 適量
パン粉	… 少々

## 作り方

- 1)葱と生鮭を一口サイズに切る。
- 2)生鮭に粗挽き黒コショウと塩を振り、米粉(大さじ1)を全体にまぶす。
- 3)温めたフライパンにオリーブオイルを引き、葱を焼く。焼き色が付いたら皿に移す。
- 4)(3)のフライパンで生鮭を焼く。火が通ったら葱を戻し、米粉(小さじ1)をまぶしてざっくり混ぜる。豆乳と牛乳を加え、とろみが付いたら耐熱皿に移す。
- 5)とろけるチーズとパン粉をかけ、オーブントースターで焼き色が付くまで焼いたらできあがり。

ワンポイント!

葱のとろける食感が美味!



JAこうか  
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

