



とっておきの子育ての話

作ってみよう・子どもの食事(秋) 5 主菜編

仙台市子供未来局
保育部保育課
愛子保育所
落合保育所
熊ヶ根保育所

和食のイメージがある魚料理を簡単ホワイトソースでグラタンにアレンジしました。

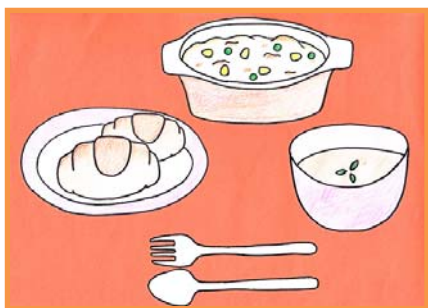
秋鮭のグラタン



コクのあるホワイトソースと鮭がいっしょになり、お子さんにも食べやすい一品です。

<献立のヒント>

- 付け合わせは、あっさりとしたスープやサラダがおすすめです。



【ざいりょう】 4人分 (1人分: 164kcal)

- 生鮭……………4切れ(約160g)
- 塩……………少々
- サラダ油……………適量
- 玉ねぎ……………中1/4個
- ホールコーン缶……………20g
- 冷凍グリーンピース……………20g
- バター……………10g
- 小麦粉……………大さじ2
- 牛乳……………120cc
- 塩, こしょう……………少々
- ピザ用チーズ……………40g



【つくりかた】

- ① 鮭は一口大に切り、両面に塩をふります。
- ② 熱したフライパンにサラダ油を入れ、①の鮭を焼きます。火が通ったら、アルミカップに入れます。
- ③ 玉ねぎは薄切りにし、ホールコーン缶は水気を切っておきます。
- ④ フライパンにバターを入れ、玉ねぎ、コーン、グリーンピースを弱火～中火でじっくり炒めます。玉ねぎがしんなりしてきたら、小麦粉を振り入れ、さらに炒め、牛乳を少しずつ加えていきます。
- ⑤ ひと煮立ちしたら、塩、こしょうで味をととのえ、②の鮭の上にかけます。
- ⑥ ⑤にピザ用チーズをのせ、オーブントースターまたはオーブンで焼き色がつくまで焼いたら出来上がりです。

★ 小麦粉と一緒にカレー粉を振り入れると、風味が変わっておいしいです。