

# ☆楽しくおうちごはん☆

## 《鮭とほうれん草のグラタン》



缶詰アレンジレシピです。鮭缶は骨まで柔らかく食べやすいので、不足しがちなカルシウムを補うことができます。また、生鮭と違い下処理不要なので、使いやすいですね。

### ◆材料◆（2人分）

鮭缶（水煮）	1缶（90g）	
ほうれん草	6株	
玉ねぎ	1/2個	
ぶなしめじ	1/2株	
有塩バター	10g	
薄力粉	大さじ1と小さじ2	
A	牛乳	1カップ
	コンソメ（顆粒）	3g
	こしょう	少々
スライスチーズ	1枚	

### ◆作り方

- ①ほうれん草はラップに包み、500wで40秒加熱し、3cm幅に切る。  
玉ねぎは薄切りにする。
- ②熱したフライパンにバターを溶かし、玉ねぎとぶなしめじを炒める。
- ③しんなりしたら、薄力粉をまぶして粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ④Aを入れ、混ぜ合わせ、とろみが出てきたらほうれん草と鮭の身を入れる。（煮汁は入れない）  
鮭は適宜食べやすい大きさにほぐす。
- ⑤耐熱皿に④を入れ、チーズをのせたらトースターかオーブンで焼き色がつくまで焼く。

### ◆1人分の栄養価

エネルギー	カルシウム	食塩相当量	野菜摂取量
234kcal	244mg	1.5g	60g