

# ブロッコリーと鮭のグラタン



## 材料 【2人分】

ブロッコリー	1/2株
「 鮭	2切れ
「 塩	少々
「小麦粉	大さじ1
牛乳	2/3カップ
バター	15g
小麦粉	大さじ1
溶けるチーズ	40g
塩	小さじ1/4
こしょう	少々



<1人分の栄養価>  
エネルギー 432 kcal



塩分 1.8 g

1人分の野菜量 75 g

## 作り方

- 1) ブロッコリーは小房に分けて、熱湯でサッと硬めに茹でる。
- 2) 鮭は塩少々かけてなじませてから、小麦粉をまぶす。
- 3) フライパンにバター5gを溶かし鮭を焼く。鮭が焼けたらバター10gを溶かして小麦粉を振り入れる。鮭と一緒に小麦粉を少し炒めてから、牛乳を少しずつ入れる。とろみがついたら塩、こしょうを入れる。ブロッコリーを加えてソースに絡める。
- 4) 耐熱皿に鮭とブロッコリーを入れソースをかけ、溶けるチーズをのせる。チーズに焼き目がつくまで焼く。



対象：子どもから  
ご年配の方まで

## Cooking Point

- ホワイトソースは缶詰を使ってもよいです。
- ショートパスタを入れて軽食にしてもよいでしょう。
- 鮭の代わりに、タラ、帆立、海老、ハム等でも作れます。