



11月いちおしメニュー

ポテトと鮭のグラタン



11月27日(金)のお昼のメニューです。

じゃが芋のビタミンCは加熱しても壊れにくい特徴があります。また、余分な塩分を排出してくれる働きもあります。



じゃが芋は炭水化物の他、ビタミンとカリウムが豊富に含まれています。



レシピ紹介

鮭の栄養

鮭はビタミンなどの栄養が豊富に含まれています。

脳の活性化や病気の予防など健康な体作りに大切な食材の1つです。

ちなみに11月11日は

鮭の日と呼ばれています。



11月のいちおしメニュー
ポテトと鮭のグラタン

レシピ

材料 (大人4人分)

生鮭 4切れ	パン粉 大2
じゃが芋 4個	ピザ用チーズ 80g
玉ねぎ 1個	塩・コショウ 少々
バター 大2	パセリ 少々

《ホワイトソース》
小麦粉 大1
バター 10g
牛乳 600cc
コンソメ 小1
塩・コショウ 少々

作り方

- 《ホワイトソース》
鍋にバターを溶かし、小麦粉を振り入れてよく炒める。少しずつ牛乳を入れて、ときのばす。
コンソメ、塩、コショウで味を整える。
- ① 鮭は一口大に切り、塩・コショウする
 - ② じゃが芋は皮をむき、厚さ3mmの半月切り。玉ねぎはスライス
 - ③ バター少々を塗った耐熱皿に①②を入れレンジで約3分加熱。
 - ④ ホワイトソースを③にかけてチーズ、パン粉、小さく切ったバター、パセリをのせ、オーブンで表面に焦げ目がつくまで焼いて出来上がり。(250℃・約7分)

