



給食レシピカード



主食
主菜
副菜・汁物
デザート

献立名: サケと里芋のみそグラタン (200kcal)



材料・分量 (2人分)

サケ	60g(角切り)
酒	少々
里芋	100g(乱切り)
ブロッコリー	60g(小房に分ける)
バター	11g(小さじ3)
小麦粉	12g(大さじ1.5)
牛乳	100g(1/2カップ)
塩	少々
こしょう	少々
白みそ	13g(小さじ2)
みりん	5g(小さじ1)
とろけるチーズ	30g
カップ	2枚

コメント

したしより ひ ひつよういじょう い ゆ さけ
*下処理で火を必要以上に入れすぎない。(茹でた鮭やブ
ロッコリーからみずけで出るため、ソースは固めにしておく)
*焼いているときに水分がでてきて分離してしまうので注
意

作り方

- ① 鮭に塩をふり、さっと茹でしておく
- ② 里芋、ブロッコリーも固めに茹でしておく
- ③ 小麦粉とバターでルウを作り、温めた牛乳でのばして固さを調
- ④ 塩、こしょう、みそ、みりんも加え、ホワイトソースを作る
- ⑤ ホワイトソースに鮭、里芋、ブロッコリーを混ぜ込む
- ⑥ カップにつけ分け、チーズを上のにのせ、オーブンで焼く(焦げ目
つく程度)