



にんにくの香りが食欲をそそる！

さんまのグラタン

【材料】 1人前

さんま(切り身・無塩)	70g
じゃがいも	140g
玉ねぎ	25g
ピザ用チーズ	30g
コンソメ顆粒	2.5g
バター(有塩)	5g
薄力粉	10g
牛乳	200ml
塩	1g
サラダ油	8g
乾燥パセリ	少々
こしょう	少々
にんにく(チューブ)	2cm

このレシピのポイント

いつものグラタンに変わり種としてさんまを入れてみませんか？脂がのっていておいしいさんまはグラタンと相性抜群です！！

🕒 調理時間 45分 食塩相当量 2.9g カロリー 649kcal

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	26.1g	食物繊維	13.1g
脂質	40.6g	カルシウム	353mg
炭水化物	37.6g	ビタミンD	11.9μg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①さんまに塩を振って10分おく。キッチンペーパーでおさえて水分をふき取ったら、5cm幅のそぎ切りにしておく。
- ②じゃがいもは耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで4分(600W)加熱し、皮をむいて1cm幅の半月切りにする。玉ねぎは5mm幅の薄切りにする。
- ③中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、にんにく(1cm)、①のさんまを入れる。塩・こしょうをしてさんまの両面に焼き色がついたら取り出してグラタン皿に敷く。
- ④中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、にんにく(1cm)、玉ねぎ、じゃがいもを加え、塩・こしょうをして玉ねぎとじゃがいもがきつね色になるまで炒める。
- ⑤④を弱火にし、薄力粉とバターを加えて具材となじませ、牛乳を入れてとろみがつくまで煮る。とろみがついたら火を止めて、こしょう、コンソメ顆粒を入れる。
- ⑥⑤をグラタン皿に入れてチーズをかけ、オーブンで15分(220℃)焼く。焼きあがったらパセリをかけて完成。

くう作

制作：大阪公立大学生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生活科学部・生活科学研究科