

# 和風グラタン ~減塩料理レシピ 秋のメニュー~



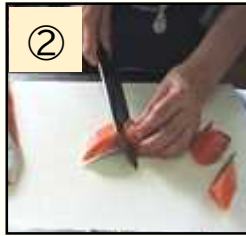
和風グラタン

材料 (2人分)		※小=小さじ 大=大さじ		
生鮭	140g (2切)	A	牛乳	130ml
塩	0.4g (少々)		だし汁	30ml
小麦粉	3g (小1)		減塩味噌	12g (小2)
小松菜	60g (2/3袋)		オリーブ油	16g (大1・小1)
しめじ茸	60g (1/2株)		小麦粉	6g (小2)
玉ねぎ	90g (中1/2個)		パン粉	4g (大1強)
キャベツ	60g (葉1枚)		粉チーズ	6g (大1)



①

鮭は塩をふって10分おき、水気を十分ふく。



②

鮭を一口大に切る。



③

小麦粉を茶こしでまんべんなくまぶす。



④

小松菜はさっとゆがいて、1.5cmに切る。



⑤

玉ねぎは薄切り、キャベツは1.5cm幅にざっくり切る。



⑥

しめじ茸は石づきを除いてほぐす。



⑦

調味料は全て計量しておく。



⑧

オリーブ油半量を熱し、鮭の両面を焼いてとりだす。



⑨

残りの油を入れて玉ねぎ、しめじ茸を炒め、小麦粉をふり入れてからめる。合わせておいたA(牛乳、出し汁、減塩味噌)をだまにならない様に少量ずつ加え、とろみがつくまで煮、小松菜を混ぜる。



⑩

器にキャベツをしき、鮭をおき⑨のソースを入れて粉チーズとパン粉をふる



⑪

オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。(180℃で4~5分)

完成♪



# 和風グラタン栄養表

	材料	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
エネルギー 307kcal たんぱく質 22.6g 脂質 15.1g 炭水化物 20.3g 食物繊維 3.5g 食塩相当量 1.0g  ※減塩商品を使用しない 場合の食塩相当量 1.2g	生鮭	70	93	15.6	2.9	0.1	0.0	0.1
	塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
	小麦粉	1.5	17	0.4	0.1	3.4	0.1	0.0
	小松菜	30	4	0.5	0.1	0.7	0.6	0.0
	しめじ茸	30	5	0.8	0.2	1.5	1.1	0.0
	玉ねぎ	45	17	0.5	0.0	4.0	0.7	0.0
	オリーブ油	8	74	0.0	8.0	0.0	0.0	0.0
	小麦粉	3	11	0.2	0.0	2.3	0.1	0.0
	牛乳	65	44	2.1	2.5	3.1	0.0	0.1
	だし汁	15	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	減塩味噌	6	13	0.5	0.2	2.2	0.3	0.5
	キャベツ	30	7	0.4	0.1	1.6	0.5	0.0
	粉チーズ	3	14	1.3	0.9	0.1	0.0	0.1
	パン粉	2	7	0.3	0.1	1.3	0.1	0.0
	合計		307	22.6	15.1	20.3	3.5	1.0

Point



## 減塩のポイント

- 昆布とかつお節で取っただし汁を使うことで、味に旨味とコクを出しています。

減塩

