

☆鮭のコーンクリーム焼き☆

○材料 (4人分)

- ・生鮭 4切
- 下味・みりん・しょうゆ
各大さじ1
- ・無塩バター 10g
- A・クリームコーン (缶) 150g
- ・マヨネーズ 大さじ1.5
- ・牛乳 大さじ2
- ・たまねぎ 80g
- ・しめじ 80g
- ・ブロッコリー 100g
- ・パセリ 少々



○作り方

- ①生鮭は1口大に切り、下味をまぶしてしばらく置いておく。玉ねぎは薄くスライスする。しめじは石づきを取り小房に分けておく。ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。
- ②フライパンにバターを入れ、鮭の水分を軽くきってから皮目から焼き、軽く焦げ目をつけて取り出す。同じフライパンに玉ねぎとしめじを炒める。
- ③Aを混ぜ合わせてソースを作っておく。
- ④グラタン皿にブロッコリーと②を並べて③のソースをかけパセリを散らす。250度に温めたオーブンで10分焼く。

☆調理のポイント☆

チーズをのせて焼いてもおいしいです。
鮭をタラに変えて作っても Good.

レシピの出典：

和東町食生活改善推進員協議会のレシピより

