

●塩さばの和風グラタン

【材 料】(2人分)(直径15cm/深さ5cmの耐熱容器)

・塩さば	: 半身	《ホワイトソース用》	
・じゃがいも	: 大1個	・小麦粉 : 大さじ2 ・バター : 10g ・牛乳 : 250ml ・ <small>かりゅう</small> 顆粒だしの素 <small>もと</small> : 小さじ1	
・たまねぎ	: 1/2個		
・バター	: 10g		
・チーズ	: 適量		
・青ねぎ	: 適量		

【作り方】

- ① 塩さばは、骨抜きで骨を取り除き、食べやすい大きさに切る。
- ② じゃがいもは、3mm幅に切り水にさらしたあと、水けをきっておく。
たまねぎは、くし切りにする。
- ③ 熱したフライパンにバターと、②のじゃがいもとたまねぎを、中火から強火で炒め、たまねぎがしんなりしたら、耐熱皿へ移しておく。
- ④ ①の塩さばを③のフライパンで両面焼き色がつくまで焼く。
Point→あらかじめ焼くことで生焼けを防ぎ、うま味を閉じ込める。
- ⑤ ホワイトソースをつくる。小さめの鍋に、バター、小麦粉、牛乳、顆粒だしの素を入れてから弱火にかけ、とろみが出るまで混ぜる。
Point→鍋に材料をすべて入れてから火をつける。
Point→さばと相性の良いかつおやこんぶの和風のだしがおすすめ。
- ⑥ ③のじゃがいもとたまねぎの上に⑤のホワイトソースをかけ、④の塩さばをのせ、チーズを散らす。(※器の大きさなどで塩さばの量を調整する)
- ⑦ 200℃に予熱しておいたオーブンで10分ほど焼く。
Point→トースターやグリルでもOK。
- ⑧ チーズに焦げ目がついているのを確認したら取り出し、最後に青ねぎを散らして完成。