



## 鮭のポテト蒸し焼き

小麦  
OK

### <材料（1人分）>

じゃがいも…… 20g  
 人参…… 10g  
 さやいんげん…… 3g  
 玉ねぎ…… 15g  
 ゆで卵…… 1/4個  
 マヨネーズ…… 小さじ1  
 バター…… 少々  
 鮭…… 20g

### <作り方>

- ① じゃがいもはやわらかくなるまで茹で、熱いうちにつぶす。
- ② 人参は5mm角に切り、やわらかくなるまで茹でる。  
さやいんげんは茹でてから小口切りにする。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにする。ゆで卵は軽くつぶしておく。
- ④ ①～③をすべて混ぜ合わせ、マヨネーズで和える。
- ⑤ アルミホイルにバターを薄くのばし、鮭をのせ、その上から④をかけて包む。
- ⑥ フライパンに薄く水を張り、火にかける。  
沸騰したら⑤を入れてふたをし、蒸し焼きにする。

魚は鮭以外でもおいしく食べられますよ。  
お肉料理にもアレンジできます。



## 鮭のかんたんグラタン

卵  
OK

### <材料（1人分）>

鮭…… 20g      ホワイトソース  
 塩…… 少々      牛乳…… 50ml  
 バター…… 少々      バター（A）…… 大さじ1/4  
 玉ねぎ…… 15g      小麦粉…… 小さじ2  
 人参…… 10g  
 ほうれん草…… 10g      塩…… 適宜  
    粉チーズ…… 少々

### <作り方>

- ① 鮭は骨と皮をとって1cm角に切り、塩をふる。  
バターを溶かしたフライパンで焼き、ほぐしておく。
- ② 玉ねぎは横半分に切って薄切りに、人参はせん切りにする。
- ③ ほうれん草は塩(分量外)を入れた熱湯で茹で、流水にさらしてアクをよくとり、水気を絞って2cm幅に切る。
- ④ 牛乳は人肌に温めておく。
- ⑤ 鍋にAのバターを溶かし、②を炒める。  
しんなりしてきたら、ふるった小麦粉を加え、  
粉臭さがなくなるまで弱火で炒める。
- ⑥ ⑤に④を少しずつ加えながら、とろみが出るまで  
焦がさないように煮る。塩で味を整える。
- ⑦ グラタン皿に①、③、⑥を入れ、粉チーズをふりかけ、  
オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

お魚の嫌いな子でもホワイトソースを使う  
と食べやすくなります。  
ホワイトソースを固めに作ると、クリーム  
コロッケにもアレンジできます。

