

## 鯖と豆乳のお手軽グラタン

	材料(2人分)			
	鯖味噌煮缶	140g		
	たまねぎ	60g		
	こまつな	60g		
	エリンギ	50g		
	バター	4g		
	塩	少々		
	こしょう	少々		
	小麦粉	大さじ1		
	無調整豆乳	120 ml		
	粉チーズ	大さじ1		
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	243 kcal	16.7g	13.7g	1.2g



### 作り方

1. たまねぎは薄切りにする。こまつなは3 cm長さに切る。  
エリンギは長さ3 cmの短冊切りにする。
2. フライパンにバターを溶かし、たまねぎを炒める。
3. エリンギ、こまつなの順に加えてさっと炒め、塩・こしょうをする。
4. 小麦粉を振り入れて全体に混ぜる。
5. 豆乳を加えて混ぜながらとろみがつくまで煮る。
6. グラタン皿に汁気をきった鯖の味噌煮を並べて5をかけ、粉チーズをふる。
7. オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。



### コメント

- 鯖や豆乳に含まれる脂質には、悪玉コレステロールを減らし、動脈硬化や血栓を予防するはたらきがあります。