



理想の
わたしに
なれる

習慣化

農
ライ
フの
す
す
め

焼
手
作
い
り
も

自身の
価値を
探す
冒険
斎藤
佑樹

特 集
お 金 に
頼 ら ず
豊 かに
暮 ら す
ヒ ント

食と農から
始まる。
JAグループの
ファミリー・
マガジン

10
October
2022

大正14年6月27日第三種郵便物承認 令和4年10月1日発行 毎月1回1日発行 第98巻第10号

おすすめ

家の光レシピー

サケとキノコのグラタン

～ 秋の味覚が入った まろやかなグラタン ～

<調理> ●今井真実 『家の光』2022年10月号「家の光料理カード」掲載

材料(4人分)

生サケ……………2切れ(200g)
タマネギ……………大1個(300g)
シメジ……………70g
エリンギ……………2本(70g)
マッシュルーム……………大3個(70g)
A
〔 バター……………10g
塩……………小さじ1/2
薄力粉……………大さじ1と2/3
牛乳……………1と1/2カップ
ピザ用チーズ……………60g
サラダ油

作り方

- ①サケは骨を取り除いて4等分に切る。
- ②タマネギは縦半分に切って薄切りにする。シメジはいしづきを除いてほぐし、エリンギは乱切り、マッシュルームは薄切りにする。
- ③フライパンに油大さじ1を中火で熱し、②のタマネギを入れて炒め、キノコ類も入れてしんなりするまで炒める。
- ④③にAを入れてバターが溶けたら薄力粉も加えてよく炒め、牛乳を少しずつ入れてそのつどよくかき混ぜる。
- ⑤耐熱皿に④を等分に入れてチーズをのせ、①の皮目を上にしてのせる。250℃に予熱したオーブンで15分ほど焼き色がつくまで焼く。

