



おすすめ

家の光レシピ

『家の光』は、魅力的な暮らし方を提案します。

調理●今井真実 『家の光』2022年10月号「家の光料理カード」掲載

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～

エネルギー
261kcal
塩分1.2g
調理時間40分



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

10月号好評発売中



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。

“Ienohikari”
家の光

理想のわたしになれるに
農ライフの
おすすめ
焼きいりも

自身の価値を探す
冒険 斎藤佑樹

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日創刊 三輪徳太郎氏
令和4年10月1日発行 毎月1回1日発行 第88巻第10号

特集
お金に
頼りなく
豊から
暮らし
暮らす



お問い合わせ・お申し込みはJA窓口まで