

たいとかぶのグラタン

ホワイトソースが白ねぎとかぶの甘みを引き立てます



材料(4人分)

たい(骨無し切り身)	……	4切れ
塩 こしょう	……	少々
オリーブオイル	……	大さじ1
白ねぎ(白い部分)	……	1本
かぶ(大きめ)	……	1個(400g)
塩	……	小さじ1/2
コーン(缶詰)	……	大さじ1
<ホワイトソース>		
米粉	……	大さじ4
豆乳	……	400ml
塩	……	小さじ1/4
片栗粉	……	小さじ1

作り方

- 1 たいは一口大に切り、塩こしょうをふっておく。
- 2 白ねぎは斜めに薄切りにする。かぶは皮を剥き、くし形に切る。
- 3 フライパンにオリーブオイルを熱し、1のたいを両面がカリッとするまで焼いて取り出す。
- 4 3のフライパンに白ねぎを入れ、塩をふり炒める。
- 5 白ねぎがしんなりしたら、フライパンの底に広げ、かぶをまんべんなく置き、蓋をして蒸し煮する。
- 6 かぶが透き通って柔らかくなったら、たいを戻し、合わせてさっと炒める。
- 7 ホワイトソースを作る。耐熱ボウルに米粉を入れ、豆乳200mlを加え泡立て器でよく混ぜる。レンジ600Wで3分加熱する。取り出して混ぜ、残りの豆乳200mlを加え混ぜ、追加で2分加熱する。
- 8 6にホワイトソースを加えて和える。グラタン皿に入れ、コーンを散らしてオーブン250度で15分程度焼く。