

鮭とほうれん草のグラタン

ほうれん草がクリーミーな豆乳ソースで美味しくいただけます



材料（4人分）

鮭	2切れ
白ねぎ	1本
ほうれん草	1把
白ワイン	大さじ1
おからパウダー	大さじ4
豆乳	400ml
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

作り方

- 1 鮭は水気をふき取り、食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをふり下味をつけておく。ほうれん草は土をよく洗い流し、ざく切りにして、さっと塩ゆでしておく。白ネギは斜め薄切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、鮭を両面焼く。鮭の焼き色がついたら白ネギを入れ炒める。
- 3 白ネギがしんなりしたら、白ワインを入れ、強火でさっと煮詰める。
- 4 おからパウダーを振り入れ、具材に絡めながら炒める。豆乳を加えて混ぜる。豆乳がふつつつしたら、ほうれん草を加え、最後に鮭を入れる。
- 5 グラタン皿に入れ、おからパウダーをふりかけ250度のオーブンで10分程度表面に焼き色がつくまで焼く。