

あつあつグラタンで  
体も心もぽかぽか

～生クリームとみそでソースにコクを～

## じゃが芋と鮭の みそクリームグラタン



### ・・・材料（4人分）・・・

- 鮭切り身（甘口）1切れ
- じゃが芋 400g
- マッシュルーム 20g
- 人参 20g
- コーン（冷凍やレトルト）60g
- 塩こしょう 少々
- 生クリーム 100ml
- みそ 大さじ1/2
- シュレッドチーズ 60g
- パン粉 大さじ2

### ・・・作り方・・・

1

鮭は焼いてほぐす。人参はせん切り、マッシュルームは薄切りにし、電子レンジ600Wで1分程加熱する。



2

じゃが芋は皮をむいて一口大に切り、水にさらしたらザルにあげる。鍋でじゃが芋を茹で、火が通ったらお湯を切り、弱火で水分をとばしながら、なめらかになるまでつぶし、マッシュポテトにする。



3

②に①、コーン、塩こしょうを加えて混ぜ、耐熱皿に入れる。



4

生クリームとみそをよく混ぜ合わせ、③にかけ、シュレッドチーズとパン粉を散らし、オーブントースターで軽く焦げ目がつくまで15分程焼いたらできあがり。



potato



じゃが芋のビタミンCは加熱しても破壊されにくい特徴があります。食物繊維のペクチンも豊富で腸の調子を整えてくれます。