

2024年2月号

【料理名】たらとねぎ、じゃがいものキムチグラタン



【主材料】（2～3人分）

生たら……2切れ（200g）

A 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

A こしょう……少々

A 小麦粉……大さじ $\frac{1}{2}$

ねぎ……1 $\frac{1}{2}$ 本（200g）

じゃがいも……2個（300g）

白菜キムチ……100g

牛乳……2カップ

ピザ用チーズ……60g

【作り方】

1. たらはひと口大に切って水気をよく拭き、Aをふる。ねぎは斜め薄切りにする。
2. じゃがいもは水にさっとくぐらせて1つずつラップで包み、600Wの電子レンジで3分、返して3分加熱し、そのまま5分おく。皮をむいて大きめにくずす。
3. フライパンにオリーブ油大さじ $\frac{1}{2}$ を中火で熱し、たらの両面を2分ずつ焼いてとり出す。続いてねぎをしんなりするまで炒める。
4. 小麦粉大さじ $\frac{1}{2}$ をふって炒め、なじんだら、牛乳と塩小さじ $\frac{1}{4}$ を加える。混ぜながらトロミがついたら2、たら、バター10g、こしょう少々を加えて1～2分煮る。
5. 耐熱容器にバターを薄く塗り、4を流し入れる。キムチを散らしてチーズをのせ、オーブントースターで5～6分焼く。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。