



魚とほうれん草のグラタン

材料（子ども2人分 大人2人分）

鮭	240g（4切）
ほうれん草	70g（2束）
玉ねぎ	70g（1/2ケ）
バター	12g（小さじ3）
小麦粉	18g（大さじ2）
塩	1.2g
こしょう	少々
牛乳	150ml
ピザ用チーズ	30g



<作り方>

- ① ほうれん草は2cmほどの長さに切り、玉ねぎは薄切りにしてさっと茹でる。
- ② 鍋にバターを溶かし、小麦粉を炒める。さらに塩、こしょう、牛乳を加えてよくかき混ぜながら、とろみをつける。
- ③ ②のホワイトソースにほうれん草、玉ねぎを混ぜる。
- ④ 鉄板にクッキングシートを敷き、鮭、③、ピザ用チーズをのせて、オーブンで焼く。（180℃15～20分）

鮭を選ぶときは、色ツヤがあり身割れしてないものを選びましょう。

カップに入れて焼くと見た目が華やかな仕上がりになります。

