

鯖とポテトのダッチグラタン



調理時間

約35分

カロリー

363kcal(1人分)

材料

(4人分)

| | |
|-----------|-------|
| 鯖3枚おろし | 1尾分 |
| 塩・コショウ | 各少々 |
| 白ワイン | 大きじ2 |
| 小麦粉 | 適宜 |
| 玉ネギ | 1/2個 |
| ジャガ芋 | 2個 |
| ズッキーニ | 1本 |
| トマト | 1個 |
| タイム | 3~4本 |
| バター | 大きじ1 |
| (A) | |
| ニンニクみじん切り | 2片 |
| 牛乳 | 50ml |
| 生クリーム | 100ml |
| 塩 | 小さじ1 |
| コショウ | 少々 |

作り方

- 鯖は3cmのそぎ切りにし軽く塩・コショウ、白ワインをふりかけ下味をつける。
- Aを合わせる。
- ダッチオーブンに薄くバターを塗り、薄切りにした玉ネギを敷き、次に薄切りにしたジャガ芋を重ね、3mm厚さの輪切りにしたズッキーニをその上に並べる。
- (1)の水気を拭き取り、小麦粉を薄くまぶしてフライパンでさっと両面を焼き(3)の上に並べ、タイムをのせAをかける。
- トマトを5mm厚さに切り種を取り、(4)の上に並べ、バターをところどころにのせ、オーブンシートで落とし蓋をし、蓋をしてグリルに入れる。
- オーブンモードを選択し、タイマーを17分に設定して点火する。消火後そのままグリルの中で10分余熱する。

ジャガ芋はメイクイーンを選ぶとクリームとよく合います。