

鮭と野菜のグラタン風



調理時間

30分

カロリー

124kcal/人

材料

(4人分)

生鮭	3切れ
しめじ	1/2パック
舞たけ	1/2パック
長ねぎ	1本
長いも	100g
さやいんげん	4本
ピザ用チーズ	20g
「ほんだし®」	2つまみ
塩	少々
こしょう	少々
(A)	
絹ごし豆腐	350g
「ほんだし®」	小さじ山盛り1と1/2
「ピュアセレクト® コクうま®65カロリーカット」	大さじ1と1/2

作り方

- 1 鮭は一口大に切り、塩、こしょうを振る。しめじと舞たけは石づきを切り落として小房に分ける。長ねぎは斜め薄切りにする。長いもは小さめの一口大に切る。いんげんは1cm長さに切る。
- 2 豆腐は水気を軽くきり、(A)の材料とともに厚めのポリ袋に入れる。袋の上からもんで混ぜ、ペースト状にする。
- 3 ココットに長ねぎ、しめじ、舞たけ、長いもを敷き、「ほんだし®」を散らす。(2)の半量を上にのせ、鮭を中央に並べる。(2)の残りをのせ、いんげんを散らし、チーズを全体にかける。
- 4 ココットに蓋をしてグリルに入れ、「ココット・タイマー設定14分」にセットして加熱する。

AJINOMOTO CO. × Rinnaiコラボレシピ 豆腐で作ったソースが口当たりなめらか。

監修 AJINOMOTO CO.