



<材料> 子ども 4人分

生鮭	4切れ (約150g)
塩	少々
人参	1/5本 (約40g)
玉ねぎ	1/2個 (約100g)
しめじ	1/2パック (約40g)
油	適量
小麦粉	20g
バター	20g
牛乳	100g
コンソメ	2g
ピザ用チーズ	適量
パン粉	適量

※ほうれん草やブロッコリーなどを入れると、彩りが鮮やかになってきれいですよ。

(作り方)

- ① 生鮭は一口大に切り、塩で下味をつける。
- ② フライパンに油を入れ①の鮭を焼く。鮭が焼けたら皿に取り出しておく。
- ③ 人参はいちょう切り、玉ねぎはスライスする。しめじは石づきをとり、ほぐしておく。
- ④ フライパンに油を入れ、③を炒める。
- ⑤ 別の鍋にバターを入れ火にかける。バターが溶けたら小麦粉を入れて炒める。
- ⑥ ⑤に室温に戻した牛乳を加えてダマにならないようによく混ぜ、なめらかなホワイトソースを作る。コンソメを入れ、味付けをする。
- ⑦ ⑥に②の鮭と④を入れ合わせる。
- ⑧ 耐熱容器に分量外のバターを塗り、⑦を入れる。上にピザ用チーズとパン粉をのせる。
- ⑨ オーブントースターまたは、200度に熱したオーブンで10分程度焼く。