

元気な体をつくるレシピ

ぶり と 長ねぎの ブラウングラタン

管理栄養士のレシピ No.93



ぶりに含まれるビタミンB1と長ねぎの白い部分に多く含まれる硫化アリルは、お互いに協力し合い、糖質をエネルギーに変え、疲労回復を助ける効果が期待されます。

より多くの栄養を摂るためにも、ぶりは血合いが鮮やかな紅色をしているもの、ねぎは白と緑の分け目がはっきりしているものを選びましょう！

材料（2人分）

ぶり	…2切れ	○サラダ油	…大さじ3
長ねぎ	…1本	○小麦粉	…大さじ2
エリンギ	…1パック	●固形スープの素	…1/2個
ピザ用チーズ	…大さじ1	●お湯	…200ml
		●塩	…小さじ1/3
		●こしょう	…少々
		パン粉	…小さじ2

作り方

- ①鍋に○を入れて火にかけて混ぜる。茶色になったら●を加え、煮たてでとろみがついたら火を止める。
- ②ぶりは一口大の棒状に切って熱湯を回しかける。
- ③長ねぎは斜め1cm幅に、エリンギは縦半分に切ってから斜め1cm幅に切り、耐熱ボウルに入れて電子レンジで2分加熱する。
- ④①に②と③を加えて混ぜる。
- ⑤④を耐熱皿に入れ、チーズとパン粉をふり、オーブントースターで5分焼いたら完成。